Dr. David D. Burns

10 GÜNDE ÖZGÜVEN

on adımla depresyondan kurtuluş

ÖZGÜVENİ GELİŞTİRMEK ve GÜNLÜK YAŞAMIN EĞLENCELİ ANLARINI KEŞFETMEK

41

psikonet
...çünkü bilgi özgürlüktür

On Günde Özgüven

Yazar'ın notu

Bu kitapta yer alan fikirler, yöntemler ve öneriler psikiyatrist, psikolog veya diğer ruh sağlığı uzmanlarından danışmanlık almanın yerine geçmesi için tasarlanmamıştır. Ruh sağlığınızı ilgilendiren tüm konular profesyonel destek gerektirmektedir. Bu kitapta yer alan hastaların adları ve kişisel ayrıntıları kimliklerini korumak için değiştirilmiştir.

Dr. David D. Burns

On Günde Özgüven

On Adımla Depresyondan Kurtuluş, Özgüveni Geliştirmek ve Günlük Yaşamın Eğlenceli Anlarını Keşfetmek

Türkçesi

İdem Güliz Şan • Gamze Tezcan

psikonet

On Günde Özgüven
On Adımla Depresyondan Kurtuluş
Özgüveni Geliştirmek ve
Günlük Yaşamın Eğlenceli Anlarını Keşfetmek

Ten Days To Self-Esteem
In 10 Exciting Steps You Will Learn How To Defeat Depression
Develop Self-Esteem Discover The Secrets of Joy in Daily Living

Türkçesi: İdem Güliz Şan (kln. psikolog), Gamze Tezcan (kln. psikolog)
Editör: İdem Güliz Şan
Yayına hazırlayan: Cem Çobanlı

1. Basım: Haziran 2021

ISBN: 978-605-74965-2-2

Baskı ve Cilt:
Dörtel Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Zafer Mah. 147. Sk., 9-13A, Esenyurt - İstanbul
Tel.: (0212) 565 11 66
Sertifika No: 40970

Psikonet Yayıncılık ve Eğitim AŞ
Teşvikiye Mahallesi, Valikonağı Cad., Çam Ap.,
No: 161/8, Şişli 34363 – İstanbul
Tel.: (0212) 231 84 43
Faks: (0212) 231 22 77
info@psikonet.com
www.psikonet.com

İçindekiler

YAZAR HAKKINDA

David D. Burns 1942 yılında Birleşik Devletler Minneapolis'te doğdu. Psikoloji alanında bilime yaptığı katkıları ile dünyanın konuştuğu önemli bilim insanlarından biridir. 1970'te Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni bitirdikten sonra 1974'te Pennsylvania Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde psikiyatri uzmanlığını tamamladı.

Dr. Burns, 1960'larda ve 1970'lerde Bilişsel Terapi'yi geliştiren Dr. Aaron T. Beck'in ilk öğrencilerinden olup; depresyon ve kaygının ilaçsız tedavisinde psikoterapinin en yaygın olarak kullanılan ve en fazla araştırma yapılan alanı olan bilişsel-davranışçı terapinin gelişimine öncülük etti.

Akademik alanda birçok ödül kazanan Dr. Burns ve Pennsylvania Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan psikiyatri asistanları tarafından üç kez "Yılın Öğretmeni" seçildi. 2002 yılında Bilişsel-Davranışçı Terapistler Birliği'nin bilime katkı ödülüne layık görüldü.

Dr. Burns, Stanford Üniversitesi Psikiyatri ve Davranış Bilimleri Anabilim Dalı'nda uzman olarak görev yapmaktadır. Aynı zamanda Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde konuk öğretim üyesidir. Son yıllarda 50 binin üzerinde ruh sağlığı uzmanı, David Burns'ün Birleşik Devletler ve Kanada'daki eğitim programlarına katılmıştır.

Reader's Digest ve *Psychology Today* gibi birçok popüler ve akademik dergide çalışmalarına ilişkin 100'ün üzerinde makalesi yayımlandı. Başarılı akademik yaşamının yanısıra alanında pek çok kitaba da imza atmış üretken bir yazardır. İlk kitabı o!an *'İyi Hissetmek'*in (1980) ardından *'Intimate Connections'* (1984), *'The Feeling Good Handbook'* (1989), *'Ten Days to Self-Esteem'* (1993), *'Fifty Ways to Unwist Your Thinking'* (2002) yayımlanmış yapıtlarından bazılarıdır.

Türkiye'de ise Psikonet Yayınları'ndan çıkan *'İyi Hissetmek'* (2006), *'Panik Atakta'* (2016) ve *'Birlikte İyi Hissetmek'* (2019) adlı kitapları ile çok-satanlar listesine girmiş olan David D. Burns, çağın en yaygın ruhsal rahatsızlığı olan depresyona, *'İyi Hissetmek'* kitabı ile farklı bir bakış açısı getirmiştir. *'İyi Hissetmek'*, dünyada psikoloji ve psikiyatri alanında tüm uzmanların tavsiye ettiği bir başyapıt olarak kabul edilmektedir.

Teşekkür

Bu kitabın erken biçimi olan özgüvenle ilgili grup eğitimlerinin pilot çalışmasına 1988'de, Phoenix Valley Lutheran Kilisesi'nde başladım. Sayın Dick Hamlin, Dr. Dennis Hunter, Jan Robinson ve topluluğun pek çok üyesi projenin başarılı olması için çok çalıştılar. İnançları ve yoğun çalışmaları paha biçilmezdi.

Temple Üniversitesi Tıp Fakültesi'ndeki psikiyatrist doçent arkadaşım ve meslekdaşım Dr. David Soskis şöyle soruları yanıtlamak üzere çeşitli ek testler ve mekanlar önerdi: Özgüven ile ilgili eğitim grupları başka dini gruplar tarafından da aynı şekilde iyi karşılanır mıydı? Gruplar; okul, üniversite, cezaevi, hastane, günlük programlar, ruh sağlığı kliniği, bakımevleri ve yerel kendine yardım topluluklarına da farklı ortamlarda yardımcı olabilir miydi?

Pittsburgh'dan bir klinik psikolog Dr. Michael Greenwald bu soruları sorabilmemiz için özgüven gruplarını gözlemlemek ve denetlemek üzere cömertçe bir teklifte bulundu. Dr. Greenwald, olağanüstü başarıya ulaştı. Bu, özgüven eğitim gruplarının yaşamın farklı alanlarındaki pek çok kişiye yardımcı olabileceği konusundaki güvenimi oldukça arttırdı. Ardından projeyi Pennsylvania Presbiteryen Tıp Merkezi Davranışçı Bölümü başkan yardımcısı M.S.S. Diane Kiddy ile paylaştım. Gruplar ayakta hasta bazında çok başarılı olduğu için pilot testleri yatan hastalarla denemeye karar verdik. Yatan hastalar için daha terapötik, şefkatli ve etkili tedavi modelleri geliştirmek için büyük bir ihtiyaç olduğunu hissettik.

Presbiteryen Tıp Merkezi'ndeki kısa dönemli, pahalı olmayan, yerleşik The Residence'da özgüven programını denemeye karar verdik. Bu, meydan okuyan bir denemeydi çünkü oradaki hastaların pek çoğunun aşırı derecede duygudurum bozukluğu, madde bağımlılığı ve şizofreni sorunu vardı. Ek olarak pek ço-

ğu işsizdi ve eğitimleri azdı. Ayrıca The Residence'da ortalama kalış süresi (ruh sağlığı ile ilgili masrafları düşük tutmakla ilgili yeni baskılar nedeniyle) sadece on gündü. O nedenle yoğun, iyimser ve hızlı etkide bulunan bir tedavi programına ihtiyacımız vardı.

Presbiteryen Tıp Merkezi'ndeki psikoloji bölümü başkanı meslekdaşım ve arkadaşım M.A Bruce S. Zahn, The Residence'daki gruplar için özgüven gruplarını adapte edebilmem için 1991 yılı sonbaharı başlangıcında benimle çalıştı. Bruce'un coşkusu, sıcaklığı ve liderliğine küçümsenmeyecek şekilde dayanarak bu program da başka bir büyük başarı oldu. Hastalar gruplarla ilgili çok heyecanlanmışlardı ve çoğunluğu duygudurumları ile dış görünümlerinde hızlı gelişim deneyimlediler.

Bu çabadaki paha biçilmez destekleri ve işbirlikleri için Bruce Zahn ve Diane Kiddy'ye çok şey borçluyum. Yönetici Dr. Carol Persons ve The Residence'ın program yöneticisi Elizabeth Dean de çalışmamızın başarısı için çok önemliydiler. Teşekkürler!

Ayrıca Pennysylvania Presbiteryen Tıp Merkezi Başkanı I. Donald Snook Jr'a da sürekli cesaretlendirmesi ve güçlü liderliği için teşekkür etmek istiyorum. Çabalarımızın olumlu sonuçları sonucunda Presbiteryen Tıp Merkezi'nde ulusal bir eğitim ve araştırma programına destek vermeyi cömertçe önerdi. Böylelikle ülke genelinden sağlık profesyonelleri gelip kendi bölgelerinde benzer programları geliştirmek üzere, bizim ne geliştirdiğimizi öğrenebilecekti.

Bu kitaptaki pek çok fikir için, düşüncemi geniş şekilde etkileyen iki yaratıcı ve cesur meslekdaş öncü oldu. 1950'lerde New York'da bir psikolog Dr. Albert Ellis, düşüncelerimizin duygudurumlarımızı oluşturabileceği nosyonunu popüler duruma getiren ilk kişilerdendi.

Pennsylvania Üniversitesi Tıp Fakülte-si'nden psikiyatrist Dr. Aaron Beck 1960'larda depresif kişilerin yoğun olumsuz düşüncelerinin örüntülerini tanımladı. Bu bozukluğu tedavi edebilmek için bilişsel terapi adını verdiği özel terapötik stratejiler geliştirmeye başladı. İki büyük düşünürden bu yana Birleşik Devletler ve başka ülkelerden pek çok klinisyenin duygudurum bozukluklarını anlama ve tedaviyle ilgili önemli katkıları oldu. Bu gerçek bir takım çabasıydı ve onlara büyük şükran borçluyum.

Ülke genelinden arayıp yardım isteyen pek çok kişiye destek veren yönetici asistanım Marilyn Cooper'a teşekkür etmek istiyorum. Herkes bana sürekli şöyle diyor: "Marilyn Cooper harika. Aradığımda bana çok yardımcı oldu." Ta-

mamen haklılar! Onunla çalıştığım için şanslıyım ve yardımına minnettarım.

William Morrow'daki editörüm Toni Sciarra'ya kitabın 1999 basımına yeni giriş hazırlamaktaki harika yardımı ve desteği için teşekkür etmek istiyorum. Kızım Signe Burns'e parlak editörlüğü için teşekkür etmek istiyorum.

Ayrıca Stanford Üniversitesi Hastanesi'ndeki ayakta hasta bölümü çalışanlarına; özellikle psikolog Dr. Joshua Kirz'e ve hemşirelik ekibinden Richard Bee, Helga Medearis, Sue Hughes ve Jule Nassif'e programı bu ortamda uygulamaya yardımcı oldukları için teşekkür ederim.

Son olarak eşim ve meslekdaşım Dr. Melanie Burns'e programın geliştirilmesindeki ve kitabın hazırlanmasındaki değer biçilemez danışmanlığı için teşekkür etmek isterim.

Kitabın oluşturulmasında tüm bireylerin deneyimi ve coşkusu çok önemliydi. Hepinize derinden minnettarım!..

Dr. David D. Burns

Giriş

On Günde Özgüven'in 1993'teki ilk basımından bu yana (1999) yaşantımda çok az değişiklik oldu. Pensilvanya'da harika yirmi yıldan fazla zaman geçirdikten sonra eşim ve ben Kaliforniya'ya geri döndük. Kökenlerimiz bu bölgede ve eve dönmek bir düşün gerçeğe dönmesi gibiydi. Mezunu olduğum Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi'yle araştırma, öğretmenlik, Psikiyatri ve Davranışsal Bilimler Bölümü'nde geniş fırsatlar bulduğum için bağlantıda olmaktan özellikle memnunum.

Bu programı farklı yeni ortamlarda deneme fırsatı buldum. Geldikten hemen sonra Kaliforniya Santa Clara Kaiser Ruh Sağlığı Kliniği'nden Dr. Jim Boyners tarafından eğitim ve danışmanlık için davet edildim. Jim'i 1960'ların sonundan, her ikimiz de Stanford öğrencisi olduğumuz yıllardan bu yana görmemiştim. Arkadaşlığımızı yenilemek ve birlikte çalışmak büyük şanstı. Santa Clara Kliniği ülkenin ayakta hasta programları için ülkenin en büyüklerinden biridir ekip; depresyon, endişe bozuklukları, evlilik sorunları, şizofreni ve madde bağımlılığı gibi duygusal sorunların tüm kapsamını tedavi etmektedir. Dr. Boyers'in yardımıyla klinikte programın pilot denemesini uyguladım. Aynı zamanda programı Stanford Üniversitesi Hastanesi için de adapte etme fırsatım oldu. Orada depresyon, kaygı bozuklukları, yeme bozuklukları ve kronik ağrı-

dan yakınan bireyleri tedavi etmekteyiz. Farklı yerlerden gelen hastalarla yaşadığım deneyimler programla ilgili daha da coşkulu olmamı sağlayan pek çok yeni veri sağladı.

On Günde Özgüven programını ilk olarak psikiyatri bölüm başkanı olarak görev yaptığım Pennsylvania Presbiteryen Üniversitesi Tıp Merkezi için 1980'lerin başında geliştirmiştim. Hastane başkanımız Don Snook, hastane için *İyi Hissetmek – Yeni Duygudurum Tedavisi* * kitabımın ilkelerine dayanarak yeni ve değişik bir ruh sağlığı programı oluşturmayı gönüllü olup olmayacağımı sordu. Hastanemiz sınırlı kaynağı bulunan şehir içi bir merkez olduğundan Bay Snook programın oldukça hesaplı, son derece etkili ve çabuk iş görür olması gerektiğini vurguladı.

On Günde Özgüven programını ben oluşturdum. Ön testini, yataklı hastaneye alternatif olan yerel bir merkezde yaptık. Programa On Günde Özgüven adını verdim çünkü orijinali on günlük bir tedavi programıydı.

On Günde Özgüven, bilişsel–davranışçı terapi (BDT) ilkelerine dayanmaktadır. "Biliş" düşünce için sadece süslü bir addır. Depresyondaki kişilerin her şey hakkında çok olumsuz düşünmeye ve kendine zarar veren şekilde davranmaya eğilimi vardır, örneğin; işten, keyif veren etkinliklerden ve diğer kişilerden kaçınabilirler. BDT depresyonda olan ve endişeli olan kişilere olumsuz davranışlarını ve davranış örüntülerini değiştirmekte yardımcı olur.

1988 ve 1996 arasında, 3 binden fazla hastayı bu programla tedavi ettik. Pek çoğunun ağır depresyon, kaygı ve kişilik bozukluklarının da dahil olduğu birçok sorunu vardı. Neredeyse yarısı madde kullanıyordu, tipik olarak alkol ve sokaktan alınan ilaçlar. Çoğu intihar eğilimliydi veya başvuru sırasında varsanı içindeydiler. Hasta-

* *İyi Hissetmek- Yeni Duygudurum Tedavisi*, 49. basım, Psikonet Yayınları, İstanbul 2020.

larımızın birçoğunun işsizlik, sınırlı eğitim veya az ya da hiç finansal kaynak gibi ağır sosyal ve ekonomik sorunları da vardı. Gruba Afrika kökenli Amerikalı, beyazlar ve diğer etnik gruplar dahildi.

Bazı meslekdaşlar başlangıçta böyle bir grupla bilişsel–davranışçı terapi gibi "akıllı" bir tedavinin işe yarayıp yaramayacağı konusunda kuşkuluydu. Hastalarımızın günlük hayatın gerçek sorunlarıyla fazlasıyla bunaldıklarını, daha olumlu davranışlar geçirmekten çok, bir dahaki öğünün nereden geldiğiyle ilgilendiklerini söylediler. Ancak hastalarımız bilişsel terapiye ilgi duydu. Yıllar boyunca tedavi ettiğim çoğu yüksek eğitimli ve iyi yaşam koşulları sahibi özel hastalardan çok daha hızlı yanıt veriyor görünüyorlardı. Hastalar üzerindeki olumlu etki unutulmazdı.

On Günde Özgüven, 1993 yılında yayımlandı ve hastalar, hastane dönemlerinde çalışma kitabı olarak kullanmaları için dağıttık. Programın ne kadar etkili olduğunu görmek için tüm hastalarda giriş ve çıkıştaki depresyon ağırlığı puanlamasını incelemeye başladık. Girişte, Burns Depresyon Ölçeği (BDÖ) sonuçları orta-yukarı 20'lerdeydi. Bu, 1. Adım'da yapacağınız depresyon için bir kişisel değerlendirme testidir ve kitabı okurken her adımda gelişiminizin çizelgesini görmenizi sağlar. Giriş sonuçları beklenilebileceği gibi programımızdaki tipik bir hastanın ortalamadan ağır dereceye kadar depresif olduğunu gösterdi. On gün sonra taburcu olma zamanında tüm hastalar için ortalama depresyon rakamları tam tersine 11-12 arasındaydı. BDÖ üzerinde 10'un altındaki sonuçlar normal kabul edilmektedir. Yani hastaların pek çoğu önemli derecede gelişmiş ve çoğu taburcu zamanında depresyondan kurtuldu.

Hastalarımız bu kadar kısa sürede tam olarak "tedavi olmamasına" rağmen, bu denli derin psikiyatrik ve sosyal zorlukları bulunan kişilerin güçlü gelişimi çok cesaret vericiydi. Programın uygu-

landığı başka ortamlarda da hızlı gelişme gözlemledim. Bu olumludur ancak veriler programın etkili olduğunu kanıtlamaz çünkü plasebo etkisi güçlü olabilir. Başka bir deyişle; eğer bir grup depresif hastaya şekerleme verirseniz (placebo) ancak hastalar etkili yeni bir anti-depresan olduğuna inanırlarsa, aralarından önemli oranda bir kısım gelişmeyi bekledikleri için gelişme gösterecektir. Umut, başlı başına güçlü bir anti-depresandır. Herhangi yeni bir tedavinin geçerliliği ve etkisini kabul etmemiz için kısa ve uzun vadeli kontrollü çalışmalar gerekmektedir.

On Günde Özgüven, programındaki bilişsel–davranışçı yöntemleri depresyon için kullanılan anti-depresan ilaçlar ya da psikoterapinin farklı şekilleri gibi diğer oturmuş yöntemlerle kıyaslayan araştırmalar oldu mu? Aslında çok oldu. Bu kitabın ilk basımının yapıldığı 1993 yılında BDT antidepresan ilaçlar ve diğer psikoterapi yöntemleriyle pek çok yayında karşılaştırılmıştı. Bu çalışmalar pek çok kez ağır biyolojik depresyonları da içererek, depresyondan ve düşük özgüvenden yakınan kişiler için yöntemlerin hızlı etki eden, güvenilir ve etkili olduklarını göstermiştir.[[1]] Bununla ilgili daha da etkileyici olan, bazı uzun dönem takip çalışmalarının BDT ile tedavi gören kişilerin depresyonda olmadıklarının görüldüğünü ve sadece anti-depresan ilaçlarla tedavi gören kişilere göre iyileşmeden sonra daha az nüks yaşadıklarını göstermesidir.

1993'ten bu yana BDT'yi depresyon için uygulanan diğer tedavilerle kıyaslayan yayımlanmış pek çok çalışma oldu. 1995 yılında Nevada Üniversitesi'nden Dr. David Antonuccio ve William Danton ile Cleveland Klinik Kurumu'ndan Garland DeNelsky bu çalışmaları inceleyip, dönüm noktası olacak bir makale yayımladılar: "Depresyon Tedavisinde Anti-depresanlar Psikoterapiye Karşı: Geleneksel Bilgeliği Veri ile Sorgulamak"[[2]] Yazarlar, bilişsel–davranışçı terapinin ağır ya da orta derecedeki depresyonu olan yetişkin-

lere en az anti-depresanlar kadar, hatta daha iyi geldiği sonucuna vardı. En azından kısa dönemli bir psikoterapi olan kişilerarası terapi de depresyon için etkili görünmektedir. Yazarlar ayrıca BDT ile tedavi olan hastaların ilaç ya da başka psikoterapi türleriyle tedavi olanlara göre uzun vadede daha iyi sonuç aldığını görmüştür. Başka bir deyişle daha uzun süre depresyondan uzak kalmakta ve devam eden iyileşmede daha az nüks yaşamaktadırlar.

Dr. Antonuccio ve meslekdaşları bu sonuçların medya ve toplum tarafından genelde görmezden gelindiğini belirttiler. Bu, depresyonun biyolojik ve genetik bir bozukluk olduğu ve anti-depresan ilaçların en güçlü tedaviyi sunduğu önyargısı nedeniyledir. İzlenimler tam olarak gerçeğe dayanmamaktadır.

Tüm bu çalışmalarda bilişsel terapiyi eğitimli profesyoneller yönetti. Bilişsel terapiye dayanan kendine yardım kitabının tek başına anti-depresan etkisi olacağı konusunda kanıt var mıdır? Kendine yardım kitapları oldukça tartışmalı olmuştur ve pek çokları yazarlarının amaçları konusunda kuşkuya düşmektedir. Popüler kitapçılarda kişisel gelişim bölümüne baktığımda, kitaplardaki yüzeysel dil ve kitaplarda söz verilen hızlı iyileşmeler benim de sıklıkla canımı sıkıyor. (Tabii ki benim kitaplarım dikkate değer şekilde sıradışı!)

Ancak, akademik araştırmacılar kendine yardım kitaplarının yeni bir terapi şekli olarak değerine ciddiyetle göz atmaya başladı. Bu tür terapiye bibliyoterapi veya okuma terapisi adı verilmektedir. Okuma terapisi bir ya da iki şekilde yönetilebilir. İyileşme hızınızı arttırmak için terapi görüşmeleri arasında kendine yardım kitabı okuyabilirsiniz veya depresyon ya da başka sorunlarınız için hiçbir terapi olmaksızın kendine yardım kitabı okursunuz.

Beş iyi oluşturulmuş çalışma, ilk kitabım *İyi Hissetmek: Yeni*

Duygudurum Tedavisi'nin depresyon için herhangi bir ilaç ya da psikoterapi olmaksızın okuma terapisi "tedavisi" olarak etkinliğini ele aldılar.[3-7] Alabama Üniversitesi'nden Dr. Forrest Scogin başkanlığındaki bir grup araştırmacı geçen on yılda bu çalışmaları yürüttüler. Kısacası, araştırmacılar *İyi Hissetmek* okuma terapisinin psikoterapi ya da en iyi anti-depresan ilaçlarla tedavi kadar etkili olduğu sonucuna vardılar.

Örneğin prestijli *Journal of Consulting and Clinical Psychology*'de 1995'de yayımlanan bir çalışmada, Dr. Christine Jamison ve Dr. Forrest Scogin majör depresyon atakları yaşayan 80 depresif birey üzerinde *İyi Hissetmek*'in okuma terapisi etkilerini belirtmişlerdi.[6] Bu, normalde psikiyatristlerin yatan veya ayakta hasta olarak tedavi ettikleri depresyon türüdür. Araştırmacılar gelişigüzel şekilde hastaları iki ayrı gruba ayırdı. İlk gruptaki hastalara birer *İyi Hissetmek* kitabı verdiler ve dört hafta içinde okumalarını istediler. Bu gruba, Hızlı Okuma Terapisi Grubu adı verildi. Bu hastalara ayrıca önerilen alıştırmaların bazılarını yapmaları düşünülerek kitapta bulunan kendine yardım formlarının boş kopyalarını içeren bir kitapçık verildi.

Araştırmacılar, ikinci gruptaki hastalara tedavi öncesi dört haftalık bir bekleme listesine dahil edildiklerini söylediler. Bu gruba Gecikmiş Okuma Terapisi Grubu adı kondu çünkü onlara çalışmanın ikinci dört haftalık dönemine kadar *İyi Hissetmek* kopyası verilmemişti. Gecikmiş Okuma Terapisi Grubu, Hızlı Okuma Terapisi Grubu'ndaki herhangi bir gelişmenin sadece zamana bağlı olmadığını göstermek için bir kontrol grubuydu.

Başlangıçtaki değerlendirmede araştırmacılar, hastalara iki adet depresyon şiddeti testi verdiler. İki grup arasındaki depresyon düzeyinde fark yoktu. Her iki gruptaki hastalar da az ağır dereceye kadar depresyondaydı. İlk dört haftanın sonunda, araştırmacılar

tüm hastalara aynı iki depresyon testini verdiler. Hızlı Okuma Terapisi Grubu'ndaki hastalar belirgin şekilde gelişme göstermişti. Aslında her iki depresyon testindeki ortalama sonuçlar normal bulunan aralıktaydı. Gecikmiş Okuma Terapi Grubu'ndaki hastalar ise aksine gelişme göstermedi. Bu da, *İyi Hissetmek* ile gelen gelişimin sadece zamana bağlı olmadığını gösterdi.

Ardından Dr. Jamison ve Dr. Scogin Gecikmiş Okuma Terapisi Grubu'ndaki hastalara birer *İyi Hissetmek* verdi ve onlardan kitabı araştırmanın kalan dört haftasında okumalarını istedi. Bu hastalar, Hızlı Okuma Terapisi Grubu hastalarının ilk haftada gösterdiği gibi, ilerleyen ilk dört haftada gelişim gösterdi.

Son olarak araştırmacılar *İyi Hissetmek*'in etkilerinin kalıcı olup olmayacağı konusunda üç aylık bir takip değerlendirmesi yaptı. Hastalarda nüks görülmedi, kazanımlarını süre boyunca korumuşlardı. Tedavinin tamamlanmasının ardından sürekli bir gelişme eğilimi vardı.

Bu çalışmanın sonuçları *İyi Hissetmek*'in kesinlikle anti-depresan etkileri olduğunu gösterdi. Dört haftalık okuma terapisinin sonuçları, hastaların yüzde 70'inden fazlasının majör depresif tanımlamasına artık uymadıklarını göstermektedir. Bu, onların American Psychiatric Association's Diagnostic and Statistical Manual (DSM) ölçütlerine göre iyileştiklerini göstermektedir. Üç aylık bir değerlendirmede, Hızlı Okuma Terapisi Grubu'nda olan hastaların yüzde 75'i ve Gecikmiş Okuma Terapisi Grubu'ndaki hastaların yüzde 73'ü resmî değerlere göre artık depresif değildi.

Başka sonuçlar da vardı. Öncelikle tedavi, profesyonel terapiden daha hızlı işe yarıyor görünüyordu. Anti-depresan ilaçlar veya psikoterapi ile devam eden araştırmalar tipik olarak 12 hafta, ya da daha fazla sürer. İkincisi; gelişmenin boyutunun pek çok yayında gös-

terildiği gibi anti-depresan ilaç, psikoterapi ya da her ikisini de kullanan kadar yüksek olduğuydu. Üçüncüsü çalışmadan ayrılan hastaların sayısının yüzde 10 civarında olmasıydı. Bu, yüzde 15 – yüzde 50 arasında ayrılma oranı olan yayımlanmış ilaç kullanılan tedaviler veya psikoterapiden daha az bir orandır. Dördüncüsü gelişme gösteren hastalar *İyi Hissetmek* okuduktan sonra iki psikolojik testte olumlu davranışlar ve düşünce örüntüsü geliştirdiler. Bu, bilişsel–davranışçı terapinin varsayımı ile tutarlıdır: Depresyonu, ona neden olan olumsuz düşünce örüntülerini değiştirerek yenebilirsiniz. Son olarak bu yeni "tedavi"nin maliyeti oldukça düşüktü, zira *İyi Hissetmek*'in bir kopyası günlük anti-depresan tedavisinden daha aza malolmaktadır. Ve olasılıkla sorun yaratan yan etkilerden de uzaktır! Sağlık harcamalarını kesmek için gösterilen büyük çaba düşünüldüğünde, bu sonuç da ilgiye değer.

Bu çalışmanın sonucu cesaret verici olsa da, üç aylık takip değerlendirme etkilerin geçerli olup olmayacağını belirlemek için yeterli uzunlukta değildi. Motive konuşmacılar kısa süreler için kalabalık bir grubu ateşleyip, iyimser hissetmelerini sağlayabilir ancak bu "kısa süreli duygudurum yükseltici etkiler" genelde devam etmez. Okuma terapisinin etkileri üç aydan fazla sürecek midir?

1997'de yayımlanan bir çalışmada Alabama Üniversitesi'nden Dr. Nancy Smith, Dr. Mark Floyd ve Dr. Forrest Scogin ile Tuskegee Veterans Affairs Tıp Merkezi'nden Dr. Christine Jamison okuma terapisi gören hastaların üç yıllık takip sonuçlarını yayımladılar.[[7]] Araştırmacılar hastalarda nüks olmadığını, kazanımlarını üç yıl boyunca koruduklarını keşfettiler. Üç yıllık değerlendirmede, iki depresyon testi, okuma terapisinin sonrasına göre biraz da olsa iyi sonuç verdi. Üç yıl sonra tanısal sonuçlar da aynı şeyi onayladı. Hastaların yüzde 72'si hâlâ majör depresif atak ölçütlerini göstermiyordu.

Araştırmacılar ayrıca takip sürecinde hastaların yüzde 70'inin

ilaç veya psikoterapi arayışında olmadığını öğrendiler. Neredeyse yarısı, kendilerini kötü hissettiklerinde *İyi Hissetmek*'i açıp, en çok yardımcı olan bölümleri yeniden okuduklarını belirttiler. Araştırmacılar, kişinin kendinin yönettiği bu "güçlendirici oturum"ların iyileşmeyi takiben olumlu bir görünümü sürdürmekte önemli olabileceğini tahmin ettiler. Hastaların yüzde 40'ı kitabın en güzel kısmının, olumsuz düşünce örüntülerini değiştirmesine, daha az mükemmeliyetçi olup, "ya hep–ya hiç" düşüncesinden vazgeçmelerine yardımcı olması diye belirttiler. Araştırmacılar, okuma terapisinin halk eğitimi konusunda önemli bir rol oynayabileceğini ve olumsuz düşünmeye yatkın bireylerde ciddi depresyon ataklarının önlenmesine yardımcı olabileceğini belirtti.

Bu çalışmalar On Günde Özgüven oluşturulması için esin verdi. Eğer sadece *İyi Hissetmek*'i okumak anti-depresan etkilere sahip olabiliyorsa, sistematik bir kendini tedavi programının daha da yararlı olabileceği sonucunu çıkarttım. Kitabın on adımdan oluştuğunu göreceksiniz. Her adımda yalnızlık, depresyon, suçluluk ve değersizlik gibi olumsuz duyguların üstesinden gelmenize yardımcı olacak özel düşünce ve teknikler öğreneceksiniz. Kitabı okudukça sizi, tekrar tekrar elinize bir kalem alıp TESTLERİ ve ALIŞTIRMALARI YAPMAYA zorladığımı göreceksiniz. Bu kişisel çaba ve katılım dünyada büyük bir değişim yapabilir. Yazılı alıştırmalar kişisel gelişiminiz için önemlidir.

Kitabı dört farklı şekilde kullanabilirsiniz. Birincisi, Dr. Scogin'in okuma terapisi çalışmalarında olduğu gibi sadece depresyon için kendini tedavi yöntemi olarak olabilir. Herhangi bir gün olasılıkla 25 milyon Amerikalı bazı depresyon belirtileriyle kendilerini kötü hissetmektedir. Açıkçası hepsinin yardım için psikiyatrist ya da psikologa gitmesi gerekmemektedir. Bu yöntemlerle verilen küçük bir "ruhsal ayar" pek çok kişi için yeterli olacaktır.

Ancak unutmayın, profesyonel tedavinin de gerekli olduğu zamanlar vardır. Şu durumlarda profesyonel sağlık uzmanından yardım almayı düşünmelisiniz:

- Kendinizi mutsuz ya da intihar eğilimli hissediyorsanız,
- En az dört haftadır kendinizi oldukça depresif hissediyor ve kendi çabalarınıza rağmen gelişme gösteremiyorsanız,
- Okulda veya işyerinde yeterli derecede görev yapamayacak kadar yenik düşmüş veya cesaretsiz hissediyorsanız,
- Diğer kişilerle olumlu ya da tatminkâr ilişki kuramıyorsanız,
- Diğerlerinin anlamadığı sesler duyuyor, halüsinasyonlar görüyor veya sıradışı deneyimler yaşıyorsanız,
- Kontrol edemediğiniz saldırgan cinsel veya şiddet dolu dürtüleriniz varsa,
- Madde veya alkol kötüye kullanımınız varsa,

Bu kitabı kullanmanın ikinci bir yolu da, kişisel terapi oturumlarına ek olaraktır. Dr. Jim Boyers kitabı sıklıkla bu şekilde başarıyla kullandığından bahsetti. Aslında *İyi Hissetmek*'i ilk yazdığımda kitabın böyle kullanılmasını hayal etmiştim. Hastalarımın tedaviyi hızlandırmak için terapi oturumları arasında kullanmaları için bir araç olarak düşünmüştüm. Asla günün birinde depresyon tedavisi olarak kullanılabileceğini hayal etmemiştim.

Görünen o ki, giderek daha fazla sayıda terapist hastalarına terapi oturumları arasında okumaları için kendine yardım kitapları öneriyor. 1994 yılında ruh sağlığı uzmanları arasında okuma terapisi kullanma konusundaki ülke çapında yapılan bir araştırmanın sonuçları '*The Authoritative Guide to Self-help Books*'da yayımlandı. Bu çalışmayı, Dallas'daki Teksas Üniversitesi'nden Dr. John W. Santrock, Dr. Ann M. Minnet ve araştırma ortağı Dr. Barbara D. Campbell yü-

rüttüler. 50 eyaletten, 500 profesyonel ruh sağlığı uzmanının hastalara seans arasında iyileşmeyi hızlandırmak için kitap "reçete edip etmediklerini" araştırdılar. Terapistlerin yüzde 70'i geçen yıl en az üç kendine yardım kitabı önerdiklerini ve terapistlerin yüzde 86'sı kitapların hastalarına olumlu kazanç sağladığını belirttiler. Terapistlere ayrıca bin kitaplık bir liste üzerinden en sık önerdikleri kendine yardım kitapları soruldu. *İyi Hissetmek–Yeni Duygudurum Terapisi* depresyondaki hastalar için en çok önerilen kitaptı ve *İyi Hissetmek El Kitabı* ikinci sıradaydı. *On Günde Özgüven*' in de depresif kişilere bu iki kitap gibi yardımcı olmasını umuyorum.

Kitabı kullanmanın üçüncü yolu ise ayakta tedavi klinikleri, hastaneler, günlük programlar gibi bilişsel terapi gruplarıyla birlikte bir çalışmanın yapılmasıdır. Bu konuda programlar oluşturmak isteyen terapist ve yöneticiler için *On Günde Özgüven: Liderlerin El Kitabı* adıyla ek bir kitap geliştirdim.

Son olarak program, eğitim ve önlemler için okul ortamında da kullanılabilir. *On Günde Özgüven*, 8. sınıf veya üzeri için uygun olmalıdır. Umarım bu kavramları öğrenmek olumsuz düşünmeye yönelik yatkınlığı olan çocuk ve ergenlerde ciddi depresyonları önlemekte yardımcı olur.

Tabii ki hiçbir tedavi mucize çözüm değildir. Hafif ya da aşırı olmayacak dereceye kadar depresyonu olan pek çok hastanın kendine yardım terapisine yanıt veriyor görünmesi cesaretlendiricidir. Ama aynı zamanda daha ağır veya kronik depresyonu olan hastaların terapist ya da anti-depresan ilaç desteği alması gerekecektir. Bilişsel terapi desteği alan pek çok hasta aynı zamanda anti-depresan ya da başka ilaçlar kullanmıştır. Bu karışım özellikle ağır ya da uzun süreli duygudurum sorunları olan hastalarda genellikle çok yardımcı olabilir.

Eğer bu kitap size yardımcı olabiliyorsa, harika! Ancak okurken duygudurumunuzun gelişmediğini hissederseniz, bu alışılmadık bir durum değildir. Ek yardım olmaksızın olumsuz düşüncelerini değiştiremeyen pek çok hasta tedavi ettim. Bu rastlanır bir şeydir ve utanılacak bir şey değildir. Unutmayın *İyi Hissetmek*'i okuyan hastaların yüzde 70'i gelişme gösterdi ama yüzde 30'u göstermedi. Farklı kişiler için farklı yaklaşımlar gerekir ve iyi ki artık depresyon için pek çok etkili tedavimiz var. Ancak yöntemlerin işe yaramadığına karar vermeden önce EGZERSİZLERİNİZİ YAPTIĞINIZDAN EMİN OLUN!

Olumsuz düşünce kalıpları fazlasıyla aldatıcı ve inandırıcı olabilir, değişim nadiren kolay olur. Ancak sabır ve azimle, depresyondan yakınanların neredeyse tamamının gelişme gösterebileceğine, keyfi ve özgüveni bir kez daha deneyimleyebileceklerine inanıyorum. Bunu gözlemlemek bana her zaman büyük bir tatmin sağlamıştır ve umarım siz de bu kitaptaki fikirleri anlayıp uygulamaya başlayınca bunu deneyimlersiniz.

Dr. David D. Burns,
Yardımcı Profesör
Psikiyatri ve Davranış Bilimleri Kliniği
Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi

KAYNAKÇA

1 Antonuccio, D.O., Danton, W.G., ve De Nelsky, G.Y. (1995). Psychotherapy versus medication for depression: Challenging the conventional wisdom with data. *Professional Psychology: Research and Practice*, 26:574-585.

2 Ibid.

3 Scogin, F., Hamblin, D., ve Beutler, L. (1987). Bibliotherapy for depressed older adults. A self-help alternative. *The Gerontologist*, 27:383-387.

4 Scogin, F., Jamison, C., ve Gochneaut, K. (1989). The comparative efficacy of cognitive and behavioral bibliotherapy for mildly and moderately depressed older adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57:403-407.

5 Scogin, F.,Jamison, C., ve Davis, N. (1990). A two year follow-up of the effects of bibliotherapy for depressed older adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 58:665-667.

6 Jamison,C., ve Scogin, F. (1995). Outcome of cognitive bibliotherapy with depressed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63:644-650.

7 Smith, N.M., Floyd, M.R., Jamison,C. ve Scogin,F. (1997). Three year follow up of bibliotherapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65 (2):324-327.

8 Santrock, J.W.; Minnett, A.M.; ve Campbell, B.D. (1994). *The Authoritive Guide to Self-help Books*. New York: Guillord Press.

Kitapta Sık Kullanılan Kısaltmalar

Kısaltma	Anlamı	Tanımı
BKÖ	Burns Kaygı Ölçeği	Kendinizi ne kadar endişeli olduğunuzu ölçen test
BDÖ	Burns Depresyon Ölçeği	Kendinizi ne kadar depresif hissettiğinizi ölçen test
KZA	Kâr-Zarar Analizi	Olumsuz düşünce, duygu ya da inanışın avantaj ve dezavantajlarını listeleyeceğiniz form
GDK	Günlük Duygudurum Kaydı	Üzücü olayları, duyguları ve düşünceleri kaydeden form
OLDZD	Olumsuz Düşünce	Üzüldüğünüzde aklınızdan geçen olumsuz bir düşünce
OD	Olumlu Düşünce	Daha olumlu ve gerçekçi düşünce
İMÖ	İlişki Memnuniyeti Ölçeği	Kişisel ilişkilerdeki memnuniyetinizi ölçen test

1. Adım Mutluluğun Bedeli

1. Adım için Hedefler

1. Duygudurumunuzu ve başkalarıyla olan ilişkinizdeki tatmininizi nasıl ölçeceğinizi kendinize uyguladığınız üç ayrı testle öğreneceksiniz. Adım adım nasıl ilerlediğinizi görmek için testlerin üçünü de haftada en az bir kez yapacaksınız.
2. Bu deneyim için kişisel hedeflerinizi belirleyeceksiniz. Bu kitabı okurken ne öğrenmeyi ve başarmayı umuyorsunuz? Sihirli bir değneğiniz olsa ve tüm sorunlarınızı çözebilseydiniz, yaşamınızda neler değişirdi? Daha mutlu ve daha iyimser olmayı ister miydiniz? Daha fazla özgüven ve olumlu kendilik imajının tadını çıkartmak ister miydiniz? Dilek listenizde neler var?
3. Mutluluğun bedelini öğreneceksiniz. Sizden, bedeli ödeyip ödememek konusunda karar vermenizi isteyeceğim.

Duygudurumunuzu Ölçmek

Kendi kendinize uygulayacağınız üç testi şimdi tamamlamanızı istiyorum. Testler: Burns Depresyon Ölçeği *(bkz. s. 31)*, Burns Kaygı Ölçeği *(bkz. s. 33–34)* ve İlişki Memnuniyet Ölçeği'dir *(bkz. s. 37)*. Burns Depresyon Ölçeği üzüntü, cesaretsizlik ve değersizlik gibi duyguları ölçer. Burns Kaygı Ölçeği, endişe ve sinirlilik gibi duyguları ölçer. İlişki Memnuniyet Ölçeği, kendinizi diğerlerine ne kadar yakın hissettiğinizi değerlendirir. Testlere eşlik eden sonuç ölçümleri, puanlamanızı değerlendirmenize yardımcı olacaktır.

İlerlemenizin çizelgesini görebilmeniz açısından bir adımdan diğerine geçerken sizden bu üç testi tekrarlamanızı isteyeceğim.

Bu, zaman alıcı olmayacaktır. Bu testlere alıştığınızda, onları birkaç dakikada tamamlamaya başlarsınız. Testleri en az haftada bir kez yapmalısınız ama kitap boyunca daha hızlı ilerliyorsanız daha sık da yapabilirsiniz.

Testler son derece doğrudur ve duygudurumunuzdaki küçük dalgalanmaları termometrenin ateşinizi ölçtüğüne benzer şekilde değerlendirir. Eğer duygudurumunuzda iyiye ya da kötüye giden ani bir değişiklik olduysa, testi yaptıktan sonra bunu aşağıda belirtebilirsiniz. Örneğin şöyle yazabilirsiniz: "Beklenmedik şekilde iyi hissettiğimde" veya "gerçekten kötü bir ruh durumundaydım." Sizi üzen şeyi de, örneğin; "patronum tarafından eleştirildim" şeklinde not edebilirsiniz.

Burns Depresyon Ölçeği

30. sayfada tamamlanmış bir Burns depresyon ölçeği örneği bulabilirsiniz. (Testin adı BDÖ olarak kısaltılmıştır. Eğer bu kitabı okurken anlamadığınız bir kısaltma olursa, sayfa 23'teki listeye dönün.) Bu sayfadaki Burns depresyon ölçeğini tamamlayan kadının bir şekilde kendisini üzgün ve suçlu hissettiğini göreceksiniz. Ayrıca az çok kendini değersiz, düşük özgüvenli ve hassas hissetti. Yaşama karşı ilgide kayıp ve erteleme yatkınlığından söz etti. Cinselliğe karşı ilgisi azalmıştı, yaşlı göründüğünü ve çekici olmadığını düşünüyordu. Sonuçta gerçekte bir intihar girişimi düşüncesi olmasa da zaman zaman hayatın yaşamaya değer olmadığını düşündüğünü belirtti.

15 soruyu tamamladıktan sonra, toplamı aşağıya kaydetti. Sonucun 17 olması hafif bir depresyon yaşadığını gösteriyordu. Bu sayı, 38 derece ateşle kıyaslanabilir. Çok ağır değildir ama enerjinizi ve yaşam sevincinizi almak için yeterlidir!

Sayfa 30'daki BDÖ'yü örneğini inceledikten sonra, sayfa 31'deki boş örneği tamamlayın ve sonucu aşağıya yazın. Soruları son günlerde neler hissettiğinize göre yanıtlayın.

Burns Depresyon Ölçeği sonuçları 0 ile (eğer 15 soruya da 0 olarak yanıt verdiyseniz) 45 arasında (eğer tüm sorulara 3 olarak yanıt verdiyseniz) değişebilir. Sonucun yükselmesi daha ağır depresyona işaret eder. Sonuçlarınızı sayfa 32'deki sonuçlar ile karşılaştırabilirsiniz. Görebileceğiniz gibi düşük sonuçlar daha iyidir ve yüksek sayılar daha büyük depresyonu göstermektedir.

0–4 arası sonuçlar en iyisidir. Bu ortalamadaki pek çok insan oldukça mutludur ve hiçbir depresyon belirtisi göstermezler. Kimsenin her zaman mutlu olma olasılığı olmamasına rağmen sonuçlarınızın çoğu zaman burada olmasını istiyorum. Kendinizi oldukça depresif ve karamsar hissediyor olsanız da, sonuç amacımız bu'dur. Tabii ki başlangıçta sonucunuzdaki azalmadan çok memnun olacağız. Puanlamada az sayıda küçük bir değişiklik bile kendinizi daha iyi hissetmeye başladığınızı gösterir.

5–10 arasındaki sonuçlar normaldir ama gelişme gerektirebilir. Eğer sonuçlarınız bu aradaysa klinik olarak depresif kabul edilmezsiniz ama olmak istediğiniz kadar mutlu değilsinizdir. Yaşantınızdaki görünümü parlatmak için küçük bir ayara ihtiyacınız olabilir.

10'un üzerindeki sonuçlar artan ağır depresyona işarettir ve tedavi ihtiyacı göstergesi olabilir. BDÖ üzerinde artan sonuçlar gösteren pek çok kişi ne yazık ki yardım arayışına girmez. Kendilerini genellikle umutsuz veya değersiz hissederler ve tedavi edilebilir bir sorunları olduğunun farkında olamazlar.

Özgüven kaybı ve umutsuzluk hissi depresyonun en kötü görüntüleridir. Kendinize iyi olmadığınızı söyleyebilir ve sorununuz için

çözüm olmadığı konusunda tamamen ikna olmuş halde hissedebilirsiniz. Bir süre sonra geçeceğini bildiğiniz soğuk algınlığı gibi değildir. Depresyon bir anlamda, insana kendini kanserden daha kötü hissettirebilir çünkü pek çok kanser hastasının ümidi ve özgüveni vardır.

Depresyon olağanüstü şekilde acı verici ve moral bozucu olsa da, kendinizi ne kadar kötü hissederseniz edin ve ne kadar zamandır böyle hissetmiş olsanız da tam bir iyileşme düşüncesi neredeyse her zaman oldukça olumludur. Klinik deneyimim ve pek çok araştırma, sabırla deneyen kişilerin keyif ve özgüveni tekrar deneyimleyebildiklerini gösterdi.

Joshua adında, ağır kronik depresyonu ve yalnızlığı olan boşanmış bir öğretmeni tedavi etmiştim. Bana "temelden arızalı" olduğunu söylemişti. Kendisini perişan hissediyor ve kendini acımasızca eleştiriyordu. Aylarca Joshua'yı kendini böylesine acımasızca eleştirmemesi için ikna etmeye çalıştım ama benimle canını dişine takıp savaştı. Gerçekten değersiz olduğunu belirtti ve benim anlamadığımı iddia etti. Joshua'nın olumsuz kişisel imajını destekleyecek uzun bir listesi vardı: Kötü bir iş performansı, kadınlarla ilişkilerde başarısızlık, gerçek hobilerden veya yaşama olan ilgiden arınmış olmak ve çocukluktan bu yana süregelen depresyon. Umutsuz vaka olduğu konusunda ısrar ediyor ve saplanmış görünüyordu.

Bir gece koşu yapıyorken aklıma geliştirdiğim kâr–zarar analizi tekniği geldi. Joshua'yı sabah 7.00'de aradım. Böylelikle onu okula gitmeden yakaladım ve o günkü psikoterapi görüşmesi öncesi iki sayfalık ödev yapmasını istedim. Birincisinde bir sayfanın ortasına, yukarıdan aşağıya bir çizgi çekecekti. Sol sütuna kendini "kusurlu bir insan"ın avantajlarını yazacaktı. Sağ sütunda ise dezavantajları listeleyecekti. Ondan bu zihin yapısı hakkında kâr ve zarar konusunda dikkatli düşünmesini istedim.

Sonrasında ikinci bir sayfada benzer bir analiz yapacaktı. Yine sayfanın ortasında, yukarıdan aşağıya çizgi çizecekti. Bu, sol ve sağ sütunlarda kendini "kusurları olan bir insan" olarak görmenin avantaj ve dezavantajlarını listeleyecekti. Bu zihin yapısının kâr ve zararları nelerdi? Sabah o kadar erken arayınca Joshua biraz şaşırmıştı ama iki kâr-zarar analizini tamamlayıp, o akşamüstü getirmeyi kabul etti.

Akşamüstü Joshua'yı gördüğümde tavrı farklıydı. Listelerini tamamladıktan sonra kendini çok daha iyi hissetmeye başladığını söyledi çünkü kendi hakkında tamamen farklı bir bakış açısıyla düşünmeye başlamıştı. Yaşam koşulları henüz değişmese de –hâlâ kötü bir öğretmendi ve hâlâ kadınlarla iyi bir ilişkisi yoktu– depresyonunun kaybolduğunu söyledi. "Kendini kusurları olan bir insan" olarak görmesi halinde, pek çok kusuru konusunda değersiz veya "temelde kusurlu" hissetmeksizin dürüst olabildiğini fark etmişti. Yeni hobiler geliştirmek ve ortalama hatta iyi bir öğretmen olabilmek için çalışabileceğini söyledi. Aynı nedenle çıkmaya ve insani ilişkilerini geliştirmeye başlayabilirdi. Joshua'nın kendini "kusurları olan bir insan" olarak görmeye başlarken ki çapraşık değişikliği, kendi ve yaşamı hakkında neler hissettiği konusunda değişiklik görevi yapmıştı.

Yıllarca ağır depresyon çeken insanların bile –umutsuzluk hisseden ve kendine birinin ya da bir şeylerin yardımcı olabileceği konusunda derin şekilde güvensiz olan kişilerin de iyileşebildiğini görüyorsunuz. Eminim ki kendiniz ve yaşamınız konusunda daha umutlu ve gerçekçi düşünmeyi öğrenmeye başladıkça siz de Joshua gibi daha fazla özgüven deneyimleyebilir ve "Harika bir gün! Hayatta olmak harika!" diyerek uyanabilirsiniz.

Burns Depresyon Ölçeği[1]

Böyle bir düşüncenin, sizi geçtiğimiz günlerde ne kadar rahatsız ettiği konusunda uygun bulduğunuz kutuya ✓ işareti koyun

	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
1- **Üzüntü**: Keyifsiz ya da üzgün hissediyor musunuz?		✓		
2- **Cesaretsizlik**: Gelecek umutsuz görünüyor mu?		✓		
3- **Düşük özgüven**: Kendinizi değersiz mi hissediyorsunuz?			✓	
4- **Yetersizlik**: Başkalarına göre yetersiz veya aşağı mı hissediyorsunuz?			✓	
5- **Suçluluk**: Kendinizi eleştiriyor veya suçluyor musunuz?		✓		
6- **Kararsızlık**: Karar almak zor mu?	✓			
7- **Asabiyet**: Sık sık kızgın veya alınmış hissediyor musunuz?			✓	
8- **Hayata karşı ilgi kaybı**: Kariyerinize, hobilerinize, ailenize veya arkadaşlarınıza olan ilginizi kaybettiniz mi?			✓	
9- **Motivasyon kaybı**: Bir şeyler yapmak için kendinizi çok zorlamanız mı gerekiyor?			✓	
10- **Düşük kendilik imajı**: Kendinizi yaşlı ve çekicilikten uzak mı hissediyorsunuz?			✓	
11- **İştah değişiklikleri**: İştahınızı kaybettiniz mi veya aşırı yemek mi tüketiyorsunuz?	✓			
12- **Uyku değişiklikleri**: İyi bir gece uykusu zor mu? Aşırı derecede yorgun musunuz ve çok mu uyuyorsunuz?	✓			
13- **Cinsel istek kaybı**: Cinselliğe olan ilginizi yitirdiniz mi?		✓		
14- **Sağlık konusunda kaygılar**: Sağlığınız hakkında aşırı derecede endişeleniyor musunuz?	✓			
15- **İntihar dürtüleri**:[2] Yaşamanın anlamı olmadığı ve ölseniz daha iyi olacağı gibi düşünceleriniz var mı?		✓		
Tüm maddelerin toplam puanı 1-15 →			*17*	

1- Copyright ©1984 David D. Burns MD, *'Ten Days to Self Esteem'* kitabından, copyright ©1993.

2- İntihar dürtüleri olan biri derhal profesyonel bir sağlık uzmanından yardım almalıdır.

Burns Depresyon Ölçeği[1]

Böyle bir düşüncenin, sizi geçtiğimiz günlerde ne kadar rahatsız ettiği konusunda uygun bulduğunuz kutuya ✓ işareti koyun

	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
1- **Üzüntü:** Keyifsiz ya da üzgün hissediyor musunuz?				
2- **Cesaretsizlik:** Gelecek umutsuz görünüyor mu?				
3- **Düşük özgüven:** Kendinizi değersiz mi hissediyorsunuz?				
4- **Yetersizlik:** Başkalarına göre yetersiz veya aşağı mı hissediyorsunuz?				
5- **Suçluluk:** Kendinizi eleştiriyor veya suçluyor musunuz?				
6- **Kararsızlık:** Karar almak zor mu?				
7- **Asabiyet:** Sık sık kızgın veya alınmış hissediyor musunuz?				
8- **Hayata karşı ilgi kaybı:** Kariyerinize, hobilerinize, ailenize veya arkadaşlarınıza olan ilginizi kaybettiniz mi?				
9- **Motivasyon kaybı:** Bir şeyler yapmak için kendinizi çok zorlamanız mı gerekiyor?				
10- **Düşük kendilik imajı:** Kendinizi yaşlı ve çekicilikten uzak mı hissediyorsunuz?				
11- **İştah değişiklikleri:** İştahınızı kaybettiniz mi veya aşırı yemek mi tüketiyorsunuz?				
12- **Uyku değişiklikleri:** İyi bir gece uykusu zor mu? Aşırı derecede yorgun musunuz ve çok mu uyuyorsunuz?				
13- **Cinsel istek kaybı:** Cinselliğe olan ilginizi yitirdiniz mi?				
14- **Sağlık konusunda kaygılar:** Sağlığınız hakkında aşırı derecede endişeleniyor musunuz?				
15- **İntihar dürtüleri:**[2] Yaşamanın anlamı olmadığı ve ölseniz daha iyi olacağı gibi düşünceleriniz var mı?				
Tüm maddelerin toplam puanı 1-15 →				

1- Copyright ©1984 David D. Burns MD, *'Ten Days to Self Esteem'* kitabından, copyright ©1993.

2- İntihar dürtüleri olan biri derhal profesyonel bir sağlık uzmanından yardım almalıdır.

Burns Depresyon Ölçeği için Puanlama

Toplam Puan	Depresyon Düzeyi
0 - 4	Minimal veya depresyon yok
5 - 10	Normal ama mutsuz
11 - 20	Hafif depresyon
21 - 30	Orta depresyon
31 - 45	Aşırı depresyon

Burns Kaygı Ölçeği

Sayfa 33'de Burns Kaygı Ölçeği yer almaktadır. 33 madde endişe, sinirlilik hali veya panik duygusu, ölüm korkusu, çarpıntı gibi kaygı semptomlarını ölçmektedir. Testi, Burns Depresyon Ölçeği'ni çözdüğünüz şekilde yanıtlayabilirsiniz. Her bir semptom için geçtiğimiz günlerde kendinizi ne kadar kuvvetli hissettiğinizi "hiç" (puan-o) den "çok" a kadar (puan-3) kendinize sorun. Sizi en iyi ifade eden maddeyi aşağıda gösterildiği gibi işaretleyin.

	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
1. Kaygı, sinirlilik, endişe veya korku			✓	

Birinci maddeyi tamamlayan kişinin, kendisini orta derecede endişeli hissettiğini işaretlediğini göreceksiniz. 33 soruyu tamamladıktan sonra, puanınızı toplayın ve toplamı günün tarihiyle birlikte aşağıya yazın.

Burns Kaygı Ölçeği'nde toplam puanınız o ile (hiç kaygı olmadığını gösterir) 99 arasında (en yüksek kaygıyı gösterir) değişebilir. Burns Depresyon Ölçeği'nde olduğu gibi düşük puanlar en iyisidir. Yüksek sonuçlar daha ağır kaygı düzeylerini gösterir. Sayfa 35'deki değerlendirme listesi size yardımcı olacaktır.

Burns Kaygı Ölçeği*

Böyle bir düşüncenin, sizi geçtiğimiz günlerde ne kadar rahatsız ettiği konusunda uygun bulduğunuz kutuya ✓ işareti koyun

1. Kategori: Kaygılı duygular	**0 Hiç**	**1 Biraz**	**2 Orta**	**3 Çok**
1. Kaygı, sinirlilik, endişe veya korku				
2. Etrafınızdaki şeylerin garip ya da gerçek olmadığını hissetmek				
3. Vücudunuzun tamamından veya bir kısmından kopuk hissetmek				
4. Ani beklenmedik panik nöbetleri				
5. Kötü bir şeyler olacağına dair içinde bir his olma hali				
6. Gergin, tedirgin, sinirli veya sabırsız olma hali				
2. Kategori: Kaygılı düşünceler	**0 Hiç**	**1 Biraz**	**2 Orta**	**3 Çok**
7. Konsantrasyon zorluğu				
8. Karışık düşünceler				
9. Korkutucu fanteziler veya hayaller				
10. Kontrolü kaybetmenin eşiğinde olduğunuzu hissetmek				
11. Çıldırma ya da aklını kaybetme korkuları				
12. Bayılma ya da kendinden geçme korkusu				
13. Fiziksel hastalık, kalp krizi ya da ölüm korkusu				
14. Aptal veya yetersiz görünme korkusu				
15. Yalnızlık, izole olma veya terk edilme korkusu				
16. Eleştirilme veya onaylanmama korkusu				
17. Korkunç bir şeyin gerçekleşeceği korkusu				



3. Kategori: Fiziksel Belirtiler	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
18. Kalbin hızlı bir şekilde atması (bazen "çarpıntı" olarak da adlandırılır)				
19. Göğüste ağrı, basınç veya gerginlik				
20. El veya ayak parmaklarında karıncalanma veya uyuşma				
21. Midede rahatsızlık				
22. Kabızlık veya ishal				
23. Yerinde duramama veya huzursuzluk				
24. Kasların gerilmesi				
25. Sıcağa bağlı olmayan terleme				
26. Boğazda bir yumru				
27. Titreme veya sarsılma				
28. Bacaklarda lastiklik veya "jöle" hissi				
29. Baş dönmesi, baş ağrısı veya dengeyi kaybetmiş hissetme				
30. Boğulma, havasızlıktan ölme veya solunumda güçlük hisleri				
31. Baş ağrısı veya boyunda ya da sırtta ağrılar				
32. Sıcak basmaları veya ürpermeler				
33. Yorgun, zayıf veya bitkin hissetme				
Tüm maddelerin toplam puanı 1-33 →				

Burns Kaygı Ölçeği için Puanlama

Toplam Puan	Depresyon Düzeyi
0 - 4	Minimal veya depresyon yok
5 - 10	Normal ama mutsuz
11 - 20	Hafif depresyon
21 - 30	Orta depresyon
31 - 45	Aşırı depresyon

İlişki Memnuniyeti Ölçeği

Sayfa 37'daki İlişki Memnuniyeti Ölçeği (İMÖ) en yakın ilişkiniz konusunda ne kadar tatmin olduğunuzu değerlendirir. Hem heteroseksüel, hem de aynı cinsle olan ilişkilere uygundur. Bu test evlilikle ilgili tatmini ölçmek için tasarlanmış olsa da; bir arkadaşınızla, sevgilinizle, aile üyesiyle ya da meslekdaşınızla ilişkinizi değerlendirmek için kullanabilirsiniz. Eğer şu sıra yakın bir ilişkiniz yoksa, testi çözerken genel olarak insanları düşünebilirsiniz.

Bu kitap sadece yakın ilişkilere odaklanmayacaktır. Ancak depresyon ve düşük özgüven genellikle sorunlu evliliklerden, ailedeki gerginliklerden veya profesyonel ilişkilerden kaynaklanır. Pek çoğumuz özgüvenimizi, başkaları tarafından önemsenmeye ve değer verilmeye temellendiririz. Eğer yalnız veya sevilmiyor hissediyorsanız; üzgün hissetmek doğaldır. Özgüveniniz arttıkça yakınlık hisleriniz ve kişisel ilişkilerdeki tatminizin de arttığını görmek ilginç olacaktır.

İlişki Memnuniyeti Ölçeği'ndeki yedi madde anlaşmazlıkları ve tartışmaları çözmek üzere ilişki kurmak ile açıklık ve yakınlığın derecesini sorgular. Ölçekteki her bir madde için yakın zamanda ne kadar "tatmin olduğunuzu" (6 puan) veya hiç tatmin olmadığınızı (0 puan) gösterir.

İlişki Memnuniyeti Ölçeği'ni tamamladıktan sonra, puanlarınızı toplayın. Toplamı en alttaki kutuya yazın. Puanınız 0 ile (eğer tüm yedi ilişki alanına da "hiç" tatmin olmamış şeklinde işaretlediyseniz) ve 42 ("çok tatmin olmuş" şeklinde yedi alanı işaretlemişseniz (6 puan) arasında olacaktır. Sonucu değerlendirmek için sayfa 38'-deki anahtarı kullanın.

Değerlendirme anahtarını nasıl kullanacaksınız: Öncelikle sol sütundaki sonucu "toplam puan" olarak yerleştirin. Diyelim ki, so-

nucunuz 10'dan aşağıydı. Şimdi, "tatmin düzeyi" olarak etiketlenmiş ikinci sütuna bakın. Bu sütun, olasılıkla ilişkinizle aşırı şekilde tatminsiz olduğunuzu belirtir. Değerlendirme anahtarının üçüncü sütunu, sorunlu ilişkisi olan insanların en az yüzde 75'inin bundan daha yüksek sonuç alacaklarına işaret etmektedir. Bu, onların pek çoğunun eşleriyle sizden daha fazla tatmin edici bir ilişkiye sahip oldukları anlamına gelir. Dördüncü sütun başarılı ilişkileri olan insanların yüzde 100'ünün sizden daha fazla puan alacağını gösterir. Alt çizgi, eşinizle aşırı derecede mutsuz olmanızdır. Mutlu biri değilsiniz!

Dikkat! Bu, özellikle kötü bir ilişkiniz olduğu anlamına gelmez ve test zorluklar için kimi suçlamak gerektiğini göstermez. Son derece tatminsiz durumda olduğunuz ve gelişme için çok yer olduğu anlamına gelir. Buna karşın diyelim ki, İlişki Memnuniyeti Ölçeği'nde sonucunuz 31 ve 35 arasında. İkinci sütun bir şekilde ilişkinizde tatmin olduğunuzu gösteriyor. Üçüncü sütunda göreceksiniz ki, sorunlu ilişkisi olan insanların sadece yüzde 5'i daha yüksek puana sahip olabiliyor. Bu, ilişkinizle ilgili olarak ilişkisi sorunlu olanların yüzde 95'inden daha iyi hissettiğiniz anlamına gelir. Bu, iyidir. En sağdaki sütun başarılı ilişkisi olanların yüzde 50'sinin daha yüksek puan elde edebileceklerini göstermektedir. Bu da, oldukça iyi gittiğinizi ama ilişkinizi daha iyi duruma getirmek için makul şekilde yer olduğu anlamına gelir.

Unutmamak gerekir ki; İlişki Memnuniyeti Ölçeği herhangi bir evlilik ya da ilişkinin ne kadar "iyi" ya da "yeterli" olduğunu ölçmez. Sadece ne kadar tatmin olmuş, ya da olmamış olduğunuzu ölçer. Bir ilişki ne kadar iyidir? Kötü olanı ne kadar kötüdür?

Bulmak için son olarak 1100 kişiden evlilikleri veya en yakın ilişkilerine dayanarak İlişki Memnuniyeti Ölçeği'ni çözmelerini istedim. Pek çoğu Birleşik Devletler genelinde gerçekleştirdiğim

konferanslara ve workshoplara katılmıştı. Yaklaşık olarak 3'te 1'i (yüzde 32.5) evliliklerinin "sorunlu" olduğunu ve üçte ikisi (yüzde 67.5) evliliklerinin "genelde başarılı" olduğunu belirtti. Değerlendirme anahtarı bu iki gruptan alınan istatiksel veri analizine dayanmaktadır.

İlişki Memnuniyeti Ölçeği*

Lütfen en yakın ilişkinizde ne kadar tatmin olduğunuzu en iyi anlatan başlıkla ilgili kutuya ✓ işareti koyun

	0 Tamamen hoşnutsuz	1 Kısmen hoşnutsuz	2 Hafif hoşnutsuz	3 Nötr	4 Hafif memnun	5 Kısmen memnun	6 Çok memnun
1- İletişim ve açıklık							
2- Anlaşmazlıkları ve tartışmaları çözmek							
3- Şefkat ve destek derecesi							
4- Samimiyet ve yakınlık							
5- İlişkideki rolünüzden memnuniyet							
6- Eşinizin rolünden memnuniyet							
7- İlişkideki genel memnuniyet							
Tüm maddelerin toplam puanı 1-7 →							

Not: Bu testin evliliğiniz veya en yakın ilişkinizi değenlendiriyor olmasına rağmen bir arkadaşınız, aile üyesi veya meslekdaşınızla olan ilişkiyi değerlendirmek için de kullanabilirsiniz. Şu sıra herhangi bir yakın ilişkiniz yoksa, testi çözerken genel olarak tanıdığınız insanları düşünebilirsiniz.

Burns Kaygı Ölçeği için Puanlama

Toplam Puan	Memnuniyet Derecesi	Sorunlu İlişkisi Olanların Daha Yüksek Puanı Olanların Oranı (%)	Başarılı İlişkisi Olanların Daha Yüksek Puanı Olanların Oranı (%)
0 - 10	aşırı derecede tatminsiz	75	100
11 - 20	çok tatminsiz	35	95
21 - 25	orta derecede tatminsiz	25	90
26 - 30	bir şekilde tatminsiz	15	75
31 - 35	bir şekilde tatmin olmuş	5	50
36 - 40	orta derecede tatmin olmuş	1	10
41 - 42	çok tatmin olmuş	1'den az	1'den az

Özgüven Eğitim Grupları için Kişisel Hedefler

Duygudurumunuzu ve kişisel ilişki tatmininizi değerlendirdiğimize göre, haydi hedeflerinizin bazılarını tanımlayalım. Eğer sihirli bir değneğiniz olsaydı ve tüm sorunlarınızı çözebilseydiniz, dilek listenizde ne olurdu? Yaşamınız nasıl değişirdi? Depresyonun üstesinden gelir miydiniz? Daha fazla özgüven geliştirir miydiniz? Başkalarına daha yakın hisseder miydiniz? Daha üretken ve başarılı olur muydunuz? Lütfen *On Günde Özgüven*'i okurken başarmak istediğiniz en az üç hedef yazın:

1 ....

2 ....

3 ....

Mutluluğun Bedeli

Yaşamınızda hedeflere ulaşmanın ve belirgin değişiklikler yapmanın sizin için nasıl bir bedeli olacağını düşünüyorsunuz? Özgüven ve mutluluğa giden anahtar ne?

Geçtiğimiz 20 yıl boyunca klinik pratikte hayatın pek çok farklı yönünden, değişik sorunları olan kadın ve erkeklerle çalışma fırsatı buldum. Tedaviye çabuk yanıt verenleri de, iyileşme için uzun ve kararlı bir çaba gösterenlere de rastladım. Yaş, cinsiyet, ırktan bağımsız olarak iyileşmenin en önemli noktalarından birinin kendinize yardım etme isteğiniz olduğunu keşfettim.

Bazıları bu basit fikri anlamak ya da kabul etmek istemiyor. Sorunlarını çözmek için bir şey yapmaları gerekmedikçe, her şeyin ne kadar kötü olduğu konusunda sonsuza kadar yakınmaktan memnunlar. Kendilerini haksız koşulların kurbanı olarak görüyorlar ve birinin ya da bir şeyin durumlarını düzeltmesini pasif şekilde bekliyorlar. Ne yazık ki, bu genellikle gerçekleşmez. Yıllar sonra kendilerini hâlâ umutsuz hissetmektedirler ve adalet ya da büyünün yaşamlarını daha iyi duruma getirmesini beklemektedirler.

Tabii ki, kişisel gelişim için bu pasif yaklaşım bazen ruh sağlığı uzmanları ve medya tarafından desteklenmiştir. Popüler kitaplar ve filmlerde kişinin kanepeye uzanmasına, aklına geleni söylemesine ve psiko-analistin de zaman zaman dinleyip başını sallamasına çok sık rastlanılır.

Güvenebileceğiniz birisiyle sıcak ve şefkatli bir ilişkinin genellikle sizi daha iyi hissettirmesi dışında, daha iyi olmanızı istiyorum. Bu, yaşamınızda gerçek değişiklikler yapmak için çok çalışmak anlamına gelir – şimdi ve gelecekte.

Yıllar boyunca bunu anlayan pek çok kişiyi tedavi etme fırsatım oldu. Daha fazla özgüven geliştirmek için görüşmeler boyunca ve

arasında sıkı çalıştılar. Dünyayı suçlamadılar ama onun yerine yaşamlarını değiştirmek için kişisel sorumluluk aldılar. Sıkı çabaları işe yaradı çünkü en hızlı şekilde iyileştiler. Giriş'te belirttiğim gibi araştırmalar kişisel yardımın işe yaradığını gösterdi.

O nedenle şimdi size sormak istiyorum: Mutluluğun bedelini ödemek istiyor musunuz? Bunu okumaya ek olarak yaşamınızı değiştirmek için aktif bir şey yapmak istiyor musunuz? Bu kitabı okurken yazılı alıştırmaları ve diğer kendine yardım görevlerini yapıp, yapmayı istemediğinizle ilgili olarak aşağıdaki kutucuğa işaret koyun.

1. Evet. Kendine yardım görevlerini *yerine getireceğim* .... ☐
2. Hayır. *Yapmayacağım* .... ☐
3. Henüz *karar vermedim* .... ☐

Kutulardan birini işaretlediniz mi? Yoksa sadece okudunuz mu? İddia ediyorum ki, yanıtı biliyorum! Yapmadınız, değil mi? Gördünüz mü, işte bu yenmemiz gereken bir davranış. Sizin için oldukça yardımcı olabilecek bir öneride bulunmama izin verin.

Hemen elinize bir kalem alın ve bu üç kutudan birine şimdi ✓ işareti koyun!

Anlatabildim mi? Okurken yazılı alıştırmaları yapmamak için pek çok iyi bahaneniz olduğunu biliyorum. Şimdi yandaki sayfada sunulan kendine yardım egzersizlerini yapmamak için 15 İYİ neden listesini okuyun ve sizin için uygun olan tüm nedenleri işaretleyin.

Kendine Yardım Alıştırmalarını YAPMAMAK için 15 İYİ Neden

	Uyanların tümünü işaretleyin
1- Dr. Burns'e gerçekten güvenmiyorum. Bu adam kimdir ve onu böylesine uzman yapan ne?	
2- Alıştırmaların yaşantımda bir değişiklik yapacağı konusunda ikna olmuş değilim.	
3- Şu anda herhangi bir alıştırma yapacak modda değilim. Belki sonra.	
4- Bu sanki okulda ödev yapmak gibi. Öf!	
5- Kitaba yazmaya alışık değilim. Genellikle kitabı sadece okurum.	
6- O kadar ümitsiz ve değersiz hissediyorum ki, kimsenin ya da hiçbir şeyin bana yardımcı olabileceğini düşünmüyorum.	
7- Sanırım bu konuda iyi bir iş çıkartmak için yeterince akıllı değilim.	
8- Bana patronluk taşlanmasından veya yapacağımın söylenmesinden hiçhoşlanmam.	
9- Bence sorunlarım için diğerleri suçlanmalı. Niye değişmek zorunda olayım ki?	
10- Bence kötü duygudurumum kimyasal bir dengesizlikten, beslenme sorunundan veya alerjiden kaynaklanıyor. Bu durumda yazılı çalışmalar yardımcı olamaz.	
11- Başlamadan önce okuyup iyi anlama gelip gelmediğini görmek istiyorum.	
12- Değişirsem ne olabileceğinden korkuyorum. Yaşamım perişan halde olabilir ancak en azından bu tanıdık bir şey.	
13- Diğer insanların yazdığımı okuyabileceklerinden, kızıp beni küçümseyebileceklerinden korkuyorum.	
14- Duygudurumumun kontrolüm dışında güçler tarafından yönetildiğine inanıyorum. Nasıl hissettiğimi değiştirmek için gerçekten yapabileceğim hiçbir şey yok.	
15- Böyle bir şeyden yardım alamayacak kadar ciddi şekilde depresif olduğumu düşünüyorum.	

Görüyorsunuz ki, kendinize yardım egzersizlerini yapmamak için pek çok neden var! Bunların tümü kendinize yardımcı olabilmeniz için motivasyonunuza müdahale edebilecek güçlü kaynaklardır. Bu yazılı alıştırmaları yapmamak için nedenlerin bazılarının, sizin düşüncenize benzediğini fark ettiniz mi?

Yıllar boyunca terapi sürecinde gördüğüm pek çok kişi de böyle düşünüyor. Başlangıçta, görüşmeler arasında bu kendine yardım alıştırmalarını niye yapamadıkları veya yapmamaları konusunda birçok iyi nedenleri oluyor. Tüm danışanlarıma kendine yardım alıştırmalarının seçime bağlı değil, gerekli olduğunu belirtiyorum. Eğer bu anlaşma hoşlarına gitmezse onları her zaman meslekdaşlarımdan daha geleneksel olanlara, iki oturum arasında bir şeyler yapılmasını istemeyenlere yönlendirmekten mutluluk duyuyorum. Ne mutlu ki, bu seçeneği sununca çok az sayıda ayrılan kişi oldu.

Sizin de, benim özel olarak gördüğüm hastalarda olduğu gibi yaşamınızı değiştirmek için öğrendiklerinizi etkin çaba ve pratikle uygulamanız gerektiğini düşünüyorum. Bunu yapmayı istiyor musunuz?

Eğer öyleyse, şimdi bir kalem alın ve hâlâ yapmadıysanız sayfa 31' deki Burns Depresyon Ölçeği'ni tamamlayın. Yaklaşık 30 saniye sürecektir ve kendinizi nasıl hissettiğiniz konusunda kesin bir fikir verecektir. Bitirdiğinizde sayfa 33'deki Burns Kaygı Ölçeği ve sayfa 37'deki İlişki Memnuniyeti Ölçeği'ni de tamamlayın.

Testleri bitirdiniz mi? Eğer öyleyse, sizinle gurur duyuyorum! Özgüvene giden patikada ilk (ve en zor) adımınızı attınız.

Şöyle olacak: Kendine yardım çalışmaları her adımda şunları içerecek:

- ❑ **Özdeğerlendirme:** Sizden her adımın başlangıcında gelişmenizi takip edebilmeniz için üç duygudurum testini yapmanızı isteyeceğim.
- ❑ **Okuma Terapisi:** Her adımdaki anlayışınızı desteklemek için *İyi Hissetmek El Kitabı* ve başka kendine yardım kitaplarını önereceğim.
- ❑ **Yazılı Çalışmalar:** Sizden her adımı okudukça, tıpkı benim yukarıda yaptığım gibi çeşitli yazılı çalışmalar yapmanızı isteyeceğim. Ayrıca olumsuz düşünceleriniz için Günlük Duygudurum Kaydı adlı formla bir günlük tutmanızı da isteyeceğim.
- ❑ **Davranışsal Çalışmalar:** Sizden ertelediğiniz bir şeyi yapmanızı ya da zamanınızı daha inisiyatifli kullanmanızı isteyebilirim.
- ❑ **Kişilerarası Çalışmalar:** On Günde Özgüven ana odak noktasının özgüven olmasına rağmen, sizden daha tatmin edici kişisel ilişkiler için arkadaşlarınız, aile üyeleriniz ve işyerindeki arkadaşlarınızla yeni iletişim yöntemlerini pratik etmenizi de isteyebilirim.

Bu, kendine yardım çalışmaları başarınız için kritik önemde olacaktır. Onları lütfen gözardı etmeyin!

Kendine yardım çalışmalarını yapmak için çok niyetli olsanız da, onları yapmamak isteyeceksiniz. Aslında bahse girerim ki; okurken bu kitaptaki yazılı alıştırmaları yapmamaya niyetlendiniz. Lütfen bu çağrıya karşı direnin! Bu kendine yardım çalışmalarını önceliğiniz haline getirin!

Lütfen sayfa 44'deki Kendine Yardım Anlaşması kutusu sorularını yanıtlayın.

Kendine Yardım Anlaşması

1- Kendine yardım çalışmalarının bu program için bir seçenek değil, gereklilik olduğunu anlıyorum.

Evet ☐ Hayır ☐

2- Kendine yardım çalışmalarını yapmak için istekliyim.

Evet ☐ Hayır ☐ Kararsız ☐

3- Kendimi kuşkucu, kızgın, sıkılmış, endişeli, hüsrana uğramış veya cesareti kırılmış hissetsem de kendine yardım çalışmalarını yapmak istiyorum.

Evet ☐ Hayır ☐ Kararsız ☐

4- Kendine yardım çalışmaları için günde en az ..... dakika, haftada ..... gün ayırmak istiyorum (lütfen bir rakam verin). Kendine yardım çalışmalarını yapmaya ..... hafta boyunca devam edeceğim (lütfen bir rakam verin).

Bu, bir kendine yardım çalışması. Sizden sadece Kendine Yardım Anlaşması'nı doldurmanızı istedim. Yaptınız mı? Eğer yaptıysanız, sizi kutluyorum! Ama bahse girerim ki, yapmadınız! Ne demek istediğimi görüyor musunuz? Kendine yardım çalışmalarını yapmamak için müthiş bir teşvik vardır ve buna karşı çıkmak çok zor olabilir!

Şöyle düşünmüş olabileceğiniz konusunda bir önsezim var: "*Bunu sadece okuyabilirim. Aslında kitaba bir şey yazmam gerekmiyor. Gerçekten önemli değil. Çok fazla iş. Burns, niye böyle şeylerle uğraşıyor? Sinirime dokunuyor. Başkalarının yazması gerekebilir ama benim ihtiyacım yok. Ben farklıyım.*"

Düşüncelere direnin! Şimdi bir kelime bile okumadan önce, kalemi elinize alın ve Kendine Yardım Anlaşması'nı doldurun. Kendine yardım çalışmalarını yapmak için günde kaç dakika ayırmak istediğinizi soruyor. Kendine Yardım Anlaşması ayrıca haftada kaç gün çalışmaları yapmak istediğinizi ve kaç hafta sürdüreceğinizi soruyor.

Pek çok yeni hastam konuyla ilgili kuralları merak eder. Haftada 6 gün, günde en az 15 dakika ayırmanızı öneririm. Sıklıkla olduğu gibi belli alıştırmalara çok dalarsanız, daha fazla zaman harcayabilirsiniz. Ancak 15 dakika boyunca kendine yardım çalışmaları yapmak zorunda olduğunuzu bilirseniz, çok sıkıcı görünmezler.

Bu kitabı tek başınıza okuyorsanız günde bir adımdan fazlasına kalkışmamanızı öneririm. Yazılı çalışmaları yapmak ve fikirleri sindirmek için zaman ayırın. Bir haftasonu oturup kitabı baştan sona okumaya kalkışmayın. Her adımda fikirleri ve teknikleri düşünmelisiniz. Rahatsız hissedip, her güne bir adımın yeterli olmadığını düşünürseniz, her adımın sonunda önerdiğim ek okumaları yapın. Bu malzemeyi daha derinden kavramanızı sağlayacaktır.

Kitap, 15 yıl boyunca klinik deneyimimden elde ettiğim fikirleri kapsıyor. Kendinize zaman tanıyın ve hepsini birden öğrenmeye çalışmayın. Tıpkı jogging gibi. Şekle girmeniz biraz zaman alacak. Kendinize yardım etmek için verdiğiniz gayret, güzel kazançlar sağlayacaktır!

İyileşme sürecindeki bir hastada olduğu gibi benim de kendine yardımın önemi konusunda klinik olduğu kadar kişisel deneyimlerim de var. Eşimle tenis oynarken elimi incitmem nedeniyle tedavi görüyorum. İncinmenin ciddi olduğunu düşünmedim ve rehberden rasgele seçtiğim yerel bir ortopedi cerrahisine başvurdum. Ne yazık ki, çatlağı yanlış teşhis ettiler. Elimin kırıldığını düşünerek, (oysa kırılmamıştı), beni 4 ay boyunca alçıya aldılar. Bu süre boyunca artan şişme ve ağrı oldu. Gerçek bir kırık olmadığından, alçıda kalmak nedeniyle refleks sempatik distrofi gelişti. Az bilinen bir rahatsızlık için gösterişli adı var ama temelinde kas, kemik ve elinizde sinir kaybı nedeniyle ciddi ağrı çekiyorsunuz. Doktor sonunda elimi alçıdan çıkarttığında kızarmış, şişmiş ve acayip bir haldeydi. Bileğim ve parmaklarım neredeyse tamamen felçliydi.

Doktor gergin görünüyordu ve ben de korktum. Hastalarımla ilgili not alırken sağ elimi kullanırım ve yine sağ elimle günlük işyeri çalışmalarını yürütürüm diye düşündüm. Kitap yazarken ve en sevdiğim spor olan masa tenisini oynarken yine bu elimi kullanırım dedim. Ancak bir süre sonra hemen yeni bir doktora başvurdum!

Pennsylvania Üniversitesi'ndeki bir meslekdaştan, Dr. A. Lee Osterman'dan konsültasyon alma şansım oldu. Dr. Osterman ülkenin en tanınmış el cerrahlarından biridir. Doğru teşhisi koydu ve beni bölümünün terapi başkanı Terri Skirven'a yönlendirdi. Dr. Osterman ve Terri Skirven bu sorundan kurtulmanın en iyi ümidi olarak yoğun el terapisi önerdiler.

Bu, elimi uyanıkken neredeyse her zaman çalıştırmam ve uyurken atel takmam anlamına geliyor. Tedavi günde 6-8 saat sıkı çalışma gerektiriyor. Kendi psikiyatri hastalarımı bile görürken top sıkıyor, ağırlık kaldırıyor ve donmuş eklemleri esnetmek için çeşitli ateller takıyorum. Ruh sağlığı profesyonelleri için eğitim verirken, workshop organize ederken de bu egzersizleri sürekli yapıyorum.

Başlangıçta, bu acı veren 15-30 dakikalık egzersizler sıkıcı göründü. Ancak olayın akışına girince alışkanlık halini aldılar ve şimdi otomatik olarak yapıyorum. İyileşene kadar egzersizleri aylarca yapacağım. Eğer sağ elimi geri kazanabilirsem, verdiğim çabaya değecek! Neredeyse kaybetmeden önce bir elin ne kadar mucizevi olduğunun farkına varmıyorsunuz.

Tabii ki, özgüven ve mutluluk daha büyük mucizeler. Onlar için de çalışmaya değmez mi?

1. Adım'ın Değerlendirmesi

Her adımın sonunda bir değerlendirme formu bulacaksınız. Bu form sizi ele alınan en önemli düşünceler ile teknikleri özetlemeniz ve öğrendiğiniz en olumlu ve olumsuz yönleri tarif etmeniz için cesaretlendirecektir. Lütfen her adımdan sonra doldurun. Eğer özgüven eğitim grubuna katılıyorsanız, bir sonraki oturumun başında duygularınızı tartışmaya hazır olun. Tek başınıza bir grup olmaksızın çalışıyor olsanız bile, bu formu doldurdukça, okuduğunuzu yansıtmanız yardımcı olacaktır.

Şimdi, ilk adımı tamamladınız. Ne öğrendiniz? Burada ele aldığımız bazı en önemli fikirlerin kısa bir özetini yapın.

1 ....

2 ....

3 ....

Şimdiye kadar okuduklarınız arasında en az hoşunuza giden ne oldu? Anlamadığınız, karmaşık şeyler var mıydı? Onaylamadığınız şeyler var mıydı? Söylediklerim arasında canınızı en çok sıkan ne oldu? Bu kitap üzerine düzenlenmiş özgüven eğitim programlarından birine katılıyorsanız, özellikle olumsuz tepkileri yazmanız konusunda ısrar edeceğim. Grup lideriniz ya da diğer katılımcıların söylediklerinden sizi rahatsız eden veya zıtlaşan oldu mu? Olumsuz duyguları ifade etmek utandırıcı olabilse de, yöneticiye oturumları geliştirmek için gerekli yenilemeleri yapmakta yardımcı olabilir.

Lütfen 1. Adım konusunda sevmediğiniz üç şeyi yazın. Eğer bir şey yoksa, bulun!

1 ....

2 ....

3 ....

Şimdi de, okuduklarınızla ilgili sevdiğiniz üç şeyi yazın. Bu deneyimin en önemli olumlu yanlarından bazıları neydi? Özellikle yardımcı olan, ilginç, yararlı bir şey var mıydı? Yaşadığınız olumlu tepkileri tanımlayın:

1 ....

2 ....

3 ....

2. Adım için Kendine Yardım Çalışması

On Günde Özgüven grubuna katılıyorsanız, yöneticiniz bir sonraki oturum öncesi tamamlamanız için size bazı kendine yardım çalışmaları verebilir.

Çalışmalar	Çalışma verildiyse işaretleyin	Bitirince işaretleyin
1- 1. Adım için değerlendirme formunu tamamlayın. Bir sonraki görüşmede olumsuz ve olumlu tepkilerinizi tartışmaya hazırlıklı olun.		
2- Üç duygudurum testini tekrar yapın. Bir sonraki adımın başında yer alıyorlar.		
3- Kitaptaki bir sonraki adımı okuyun ve yazılı çalışmaların mümkün olduğunca çoğunu yapın.		
4- Kitabınızı bir sonraki oturuma getirin.		
5- Yazılı ödev varsa bir sonraki görüşmeye getirin.		
6- Okuma terapisi (herhangi bir okuma verilmiş miydi?)		
7- *		
8-		
9-		
10-		

* Bu alanları ek çalışmalar için kullanın.

1. Adım için Ek Okuma

1- *İyi Hissetmek El Kitabı*'nın 1. Bölümü'nü tamamlayın.
2- *İyi Hissetmek El Kitabı*'nın 1. Bölümü'ndeki Kişisel Farkındalık çalışmasına özellikle dikkat edin.

2. Adım — Düşündüğünüz Gibi Hissedersiniz

2. Adım için Hedefler

Bu adımda yaşamınızı değiştirebilecek bazı basit ama devrim yaratacak bazı fikirler öğreneceksiniz.

1- DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ gibi HİSSEDERSİNİZ. Depresyon, endişe ve öfke gibi olumsuz duygular başınıza gelen kötü şeylerden değil, o olaylar hakkındaki düşünce tarzınızdan kaynaklanır.

2- Pek çok KÖTÜ duygu MANTIKSIZ düşüncelerden kaynaklanır ("çarpık düşünce").

3- Kendinizi nasıl HİSSETTİĞİNİZİ DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ!

Duygudurum Testi

1. Adım'ın başında üç duygudurum testini yapmıştınız. Gelişiminizi saptayabilmek için sizden bu üç testi her bölümün başında tekrar yapmanızı isteyeceğim. Yardıma ihtiyacınız olursa, 1. Adım'da sayfa 25'de yer alan, bu testlerle ilgili yönergelere tekrar göz atabilirsiniz.

Burns Depresyon Ölçeği[1]

Böyle bir düşüncenin, sizi geçtiğimiz günlerde ne kadar rahatsız ettiği konusunda uygun bulduğunuz kutuya ✓ işareti koyun

	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
1- **Üzüntü:** Keyifsiz ya da üzgün hissediyor musunuz?				
2- **Cesaretsizlik:** Gelecek umutsuz görünüyor mu?				
3- **Düşük özgüven:** Kendinizi değersiz mi hissediyorsunuz?				
4- **Yetersizlik:** Başkalarına göre yetersiz veya aşağı mı hissediyorsunuz?				
5- **Suçluluk:** Kendinizi eleştiriyor veya suçluyor musunuz?				
6- **Kararsızlık:** Karar almak zor mu?				
7- **Asabiyet:** Sık sık kızgın veya alınmış hissediyor musunuz?				
8- **Hayata karşı ilgi kaybı:** Kariyerinize, hobilerinize, ailenize veya arkadaşlarınıza olan ilginizi kaybettiniz mi?				
9- **Motivasyon kaybı:** Bir şeyler yapmak için kendinizi çok zorlamanız mı gerekiyor?				
10- **Düşük kendilik imajı:** Kendinizi yaşlı ve çekicilikten uzak mı hissediyorsunuz?				
11- **İştah değişiklikleri:** İştahınızı kaybettiniz mi veya aşırı yemek mi tüketiyorsunuz?				
12- **Uyku değişiklikleri:** İyi bir gece uykusu zor mu? Aşırı derecede yorgun musunuz ve çok mu uyuyorsunuz?				
13- **Cinsel istek kaybı:** Cinselliğe olan ilginizi yitirdiniz mi?				
14- **Sağlık konusunda kaygılar:** Sağlığınız hakkında aşırı derecede endişeleniyor musunuz?				
15- **İntihar dürtüleri:**[2] Yaşamanın anlamı olmadığı ve ölseniz daha iyi olacağı gibi düşünceleriniz var mı?				
Tüm maddelerin toplam puanı 1-15 →				

1- Copyright ©1984 David D. Burns MD, '*Ten Days to Self Esteem*' kitabından, copyright ©1993.

2- İntihar dürtüleri olan biri derhal profesyonel bir sağlık uzmanından yardım almalıdır.

Burns Kaygı Ölçeği*

Böyle bir düşüncenin, sizi geçtiğimiz günlerde ne kadar rahatsız ettiği konusunda uygun bulduğunuz kutuya ✓ işareti koyun

1. Kategori: Kaygılı duygular	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
1. Kaygı, sinirlilik, endişe veya korku				
2. Etrafınızdaki şeylerin garip ya da gerçek olmadığını hissetmek				
3. Vücudunuzun tamamından veya bir kısmından kopuk hissetmek				
4. Ani beklenmedik panik nöbetleri				
5. Kötü bir şeyler olacağına dair içinde bir his olma hali				
6. Gergin, tedirgin, sinirli veya sabırsız olma hali				
2. Kategori: Kaygılı düşünceler	**0 Hiç**	**1 Biraz**	**2 Orta**	**3 Çok**
7. Konsantrasyon zorluğu				
8. Karışık düşünceler				
9. Korkutucu fanteziler veya hayaller				
10. Kontrolü kaybetmenin eşiğinde olduğunuzu hissetmek				
11. Çıldırma ya da aklını kaybetme korkuları				
12. Bayılma ya da kendinden geçme korkusu				
13. Fiziksel hastalık, kalp krizi ya da ölüm korkusu				
14. Aptal veya yetersiz görünme korkusu				
15. Yalnızlık, izole olma veya terk edilme korkusu				
16. Eleştirilme veya onaylanmama korkusu				
17. Korkunç bir şeyin gerçekleşeceği korkusu				

☞

3. Kategori: Fiziksel Belirtiler	**0 Hiç**	**1 Biraz**	**2 Orta**	**3 Çok**
18. Kalbin hızlı bir şekilde atması (bazen "çarpıntı" olarak da adlandırılır)				
19. Göğüste ağrı, basınç veya gerginlik				
20. El veya ayak parmaklarında karıncalanma veya uyuşma				
21. Midede rahatsızlık				
22. Kabızlık veya ishal				
23. Yerinde duramama veya huzursuzluk				
24. Kasların gerilmesi				
25. Sıcağa bağlı olmayan terleme				
26. Boğazda bir yumru				
27. Titreme veya sarsılma				
28. Bacaklarda lastiklik veya "jöle" hissi				
29. Baş dönmesi, baş ağrısı veya dengeyi kaybetmiş hissetme				
30. Boğulma, havasızlıktan ölme veya solunumda güçlük hisleri				
31. Baş ağrısı veya boyunda ya da sırtta ağrılar				
32. Sıcak basmaları veya ürpermeler				
33. Yorgun, zayıf veya bitkin hissetme				
Tüm maddelerin toplam puanı 1-33 →				

İlişki Memnuniyeti Ölçeği*

Lütfen en yakın ilişkinizde ne kadar tatmin olduğunuzu en iyi anlatan başlıkla ilgili kutuya ✓ işareti koyun

	0 Tamamen hoşnutsuz	1 Kısmen hoşnutsuz	2 Hafif hoşnutsuz	3 Nötr	4 Hafif memnun	5 Kısmen memnun	6 Çok memnun
1- İletişim ve açıklık							
2- Anlaşmazlıkları ve tartışmaları çözmek							
3- Şefkat ve destek derecesi							
4- Samimiyet ve yakınlık							
5- İlişkideki rolünüzden memnuniyet							
6- Eşinizin rolünden memnuniyet							
7- İlişkideki genel memnuniyet							
Tüm maddelerin toplam puanı 1-7 →							

Not: Bu testin evliliğiniz veya en yakın ilişkinizi değenlendiriyor olmasına rağmen bir arkadaşınız, aile üyesi veya meslekdaşınızla olan ilişkiyi değerlendirmek için de kullanabilirsiniz. Şu sıra herhangi bir yakın ilişkiniz yoksa, testi çözerken genel olarak tanıdığınız insanları düşünebilirsiniz.

Fikir 1: Düşündüğünüz Gibi Hissedersiniz

Canınız sıkkın olduğunda olasılıkla başınıza gelen kötü bir şeyi düşünürsünüz. İşinizi kaybettiğiniz için, âşık olduğunuz biri tarafından eleştirildiğiniz veya reddedildiğiniz için veya duygusal sorunlar nedeniyle hastanede yatmış olduğunuz için öfkeli ya da cesareti kırılmış hissediyor olabilirsiniz.

Kendinizi kötü hissetmenize neden olan şeylerden bazıları neler? Üzgün, cesareti kırılmış, endişeli ya da öfkeli hissettiğiniz anlardan birini zihninizde canlandırın. Yakın tarihli veya yaşamınızın herhangi bir döneminden olabilir. Size orada ne olduğunu tarif edin. Belirleyici olmaya çalışın: Kiminleydiniz? Ne oldu? Ne zamandı? Neredeydiniz?

Şimdi de, neler hissettiğinizi tanımlayın. Bazı kişiler duygularını tarif etmekte zorlanır ama gerçekten epey kolaydır. Aşağıdaki Duygu Sözcükleri tablosu biraz daha aydınlatıcı olacaktır. Sol sütundaki olumsuz duygular ana kategorisine bakın. Ardından kötü duygularınızı en iyi şekilde tanımlayan sözcükleri seçin. Buraya bazı kötü duygularınızı sıralayın:

1 .... 3 ....

2 .... 4 ....

Bu kötü duygulara neyin neden olduğunu biliyor musunuz? Bilim insanları ve filozoflar yüzyıllardır bu konu üzerinde düşünüyor. Bazıları kötü duygudurumlarının hormonları ya da beden kimyala-

Duygu Sözcükleri

Duygular	Bu duyguyu ifade eden sözcükler		
öfkeli	kızgın	kızgın	azarlanmış
	küskün	rahatsız	kızgın
	kötü hisseden	öfkeli	öfkeli
endişeli	endişeli	korkmuş	ürkmüş
	panik	korkulu	korkmuş
	sinirli	endişeli	huzursuz
utanmış	aptal	sıkılgan	telaşlı
suçlu	utanmış	kusurlu	kötü
ümitsiz	cesaretini yitirmiş	karamsar	çaresiz
yalnız	terk edilmiş	yalnız	reddedilmiş
üzgün	tükenmiş	çökmüş	mutsuz
	depresif	hayal kırıklığına uğramış	incinmiş
stresli	şaşkına dönmüş	tükenmiş	gergin
	baskı altında	aşırı çalışmış	sıkıntılı

rından kaynaklandığına inanıyor. Hormonal sorunlar, kimyasal dengesizlik, alerji, vitamin eksikliği gibi tıbbi durumların kendilerini hüzünlü ve rahatsız hissetmelerine yol açtığını düşünebilirler.

Bu düşüncede tabii ki doğruluk payı vardır. Lityum gibi ilaçlar ve anti-depresanlar belirli duygusal sorunlar için oldukça yardımcı olabilir. Bu da, beyin kimyasının nasıl düşündüğümüz, hissettiğimiz ve davrandığımız konusunda önemli rol oynadığını belirtir.

Bazı kişiler de başlarına gelen kötü şeyler nedeniyle kötü hissettiklerini düşünürler. Sevdiğiniz biri size kötü davranmıştır veya bir arkadaş, meslekdaş tarafından ihanete uğramışsınızdır. Çocuk istismarı ve evdeki şiddetle ilgili raporlar bu trajik sorunların düşündüğümüzden çok daha fazla olabileceğini gösteriyor. Güvendiğiniz biri sizden yararlandığında aşırı şekilde incinmiş veya öfkeli hissetmek normaldir. Ardından iyimserlik ve özsaygı hislerini geliştirmek

bazen oldukça güç olabilir. Bu başınıza geldi mi? Bir arkadaşınız tarafından ihanete uğradınız ya da başka biri tarafından istismar edildiniz mi?

Kimileri de başka bir nedenle depresif duruma geldiğini düşünür. Kendilerini kusurlu ve değersiz hissederler. Kendileriyle ilgili bir şeylerin derinlemesine yanlış olduğuna inanırlar. Kendilerine özünden emin, çekici, sevimli veya mutlu hissedecek kadar akıllı ve değerli olmadıklarını söylerler. Kendine daha güvenli ve başarılı görünenlerle kendilerini kıyaslarlar. Ve sonra şöyle karar verirler: "*Ben öyle değilim. Nasıl mutlu olabilirim? İkinci sınıf bir insanım ve kaybeden biri olarak doğmuşum.*" Kendinizi hiç böyle hissettiniz mi? Kulağa tıpkı sizmiş gibi geliyor mu?

Son olarak, bazı kişiler de iş yaşamları veya kişisel ilişkilerindeki zorluklar nedeniyle kendilerini depresif hisseder. Pek çoğumuz özgüvenimizi iş yaşamında, okulda ve başkalarıyla olan ilişkimizde başarılı olmaya temellendiririz. Ardından işimizi kaybettiğimizde, sevdiğimiz biri bizi reddettiğinde yıkılmış hissedebiliriz. Hiç böyle bir deneyiminiz oldu mu?

Tüm bu düşüncelerin bir derece doğruluk payı vardır. Duygudurumunuz tabii ki beden kimyanız ve başınıza gelen iyi, kötü şeylerden etkilenmektedir. Ancak tüm bu varsayımların bir dezavantajı bulunmaktadır. Hepsinin de sizi kontrolünüz dışında olayların kurbanı yapma eğilimi bulunuyor. Beden kimyanızı ilaç kullanmadan değiştiremezsiniz ve zaman zaman duyduğunuz bir kelimeyi veya başınıza gelen kötü şeyleri değiştirmezsiniz. Pek azımız –ünlü ve başarılı insanlar da dahil– yaşamımız boyunca trajedi ve hayal kırıklığından kaçabilir.

Bu adımda nasıl hissettiğiniz konusunda çok daha büyük bir kontrol sahibi olacağınız basit ama devrim niteliğinde bir fikir öğ-

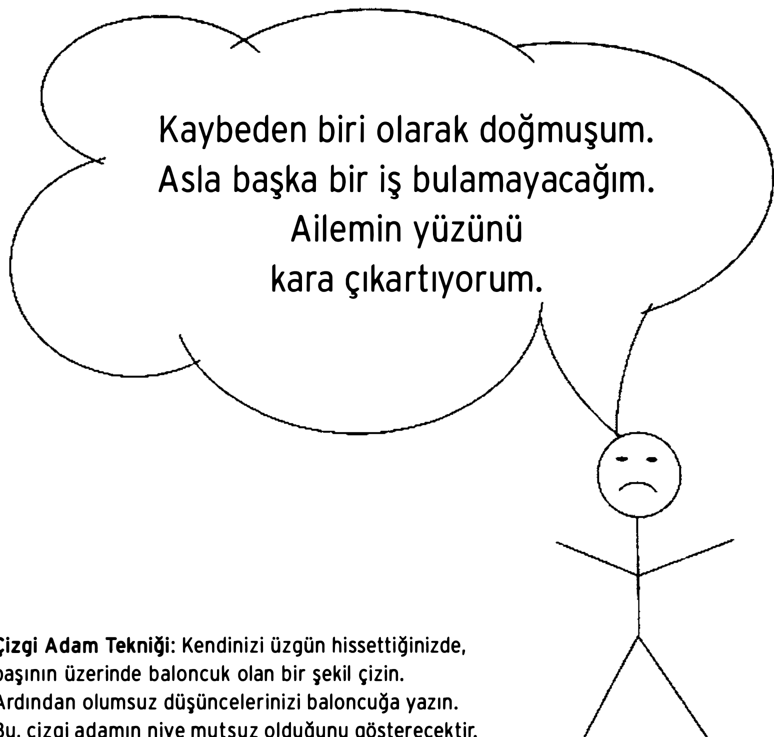
reneceksiniz. Fikir yeni değil. Aslında, Yunan filozof Epiktetos'a dayanıyor. Epiktetos şöyle demiş: "*İnsanı rahatsız eden olaylar değil, onlara bakış açısıdır.*" Bu, düşüncelerinizin –olayların değil– duygudurumunuzu oluşturduğu anlamına gelir. Başka bir deyişle, olan kötü şeyler gerçekten kendimizi kötü hissetmemize neden olmaz. Olaylar hakkında düşündüğümüz şekil nedeniyle kendimizi kötü hissederiz.

> Bu dünyada sadece tek kişi sizi daha depresif, endişeli, sinirli yapabilir. Bu, sizsiniz! Bu fikir, yaşamınızı değiştirebilir.

Eğer reddedildiyseniz veya işinizi kaybettiyseniz, üzgün ve özeleştirel hissedebilirsiniz çünkü kendinize "İyi değilim. Benimle ilgili bir sorun olmalı" diyorsunuzdur. Ayrıca öfkeli ve engellenmiş hissedebilirsiniz ve kendinize şöyle dersiniz, "Hayat adil değil. bu niye hep bana oluyor?" Bu olumsuz duygular oldukça doğaldır. Neredeyse hepimiz zaman zaman böyle düşünürüz. Bu düşünceleri değiştirmeyi öğrendiğinizde, kendinizi nasıl HİSSETTİĞİNİZİ de DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ.

Örneğin, Tyrone işlerdeki yavaşlama nedeniyle şirketindeki birkaç çalışanla birlikte işten çıkartılmıştı. Kendini ümitsiz, endişeli, sinirli ve suçlu hissediyordu. Sizce bu olumsuz düşünceler nelerdi? Tyrone'un yerinde olsaydınız ne düşünürdünüz? Onun olumsuz düşüncelerini sayfa 60'daki çizgi adam figürü üzerindeki baloncukta bulacaksınız.

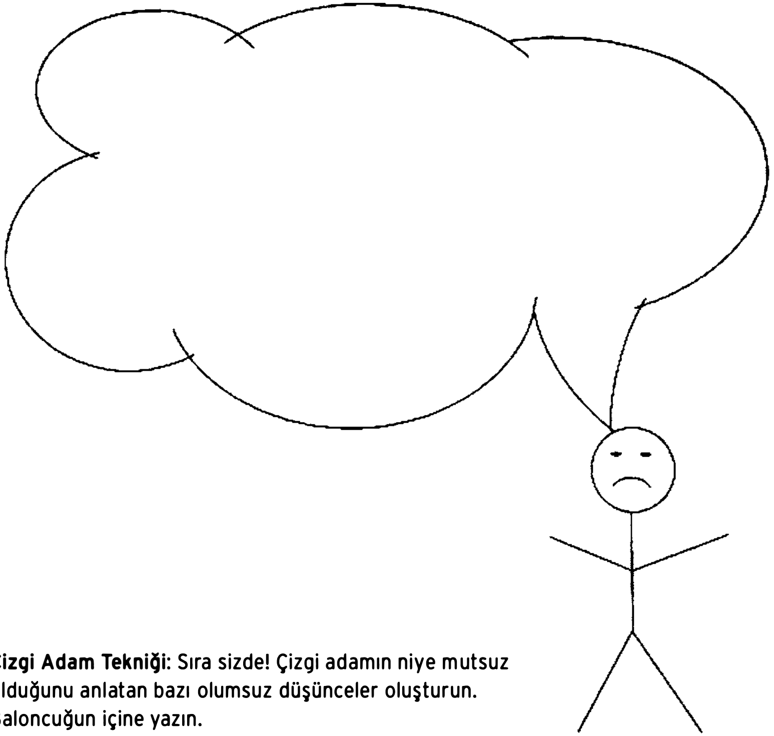
Çizgi adam figürü sizi üzen kötü düşünceleri belirlemeniz için yardımcı olabilir. Gerçekten kötü hissettiğiniz bir zamanı düşünün. İsterseniz sayfa 56'da kullandığınız üzücü olayı kullanabilirsiniz.



Çizgi Adam Tekniği: Kendinizi üzgün hissettiğinizde, başının üzerinde baloncuk olan bir şekil çizin. Ardından olumsuz düşüncelerinizi baloncuğa yazın. Bu, çizgi adamın niye mutsuz olduğunu gösterecektir.

Kendinize sorun: "Üzgün olduğumda ne düşünüyordum? Üzgün (sinirli ya da endişeli) hissettiğimde kendime ne dedim?" Yandaki sayfadaki ikinci çizgi adam figürü üzerindeki baloncuğa olumsuz düşüncelerinizi yazın.

Buraya kadar, duygularınızın aslında olanlardan değil, onlar hakkındaki düşüncelerden kaynaklandığını öğrendiniz. Bu kadar farklı duygumuz olmasının nedeni nedir? Çünkü belirli duygular, belirli şekildeki düşüncelerden kaynaklanmaktadır. Sıradan bir örnek verirsek, gribe yakalandığınız için öfkelenebilir ve kendinize şöyle diyebilirsiniz: "Bu, adil değil. Böyle bir saçmalık için çok meş-



Çizgi Adam Tekniği: Sıra sizde! Çizgi adamın niye mutsuz olduğunu anlatan bazı olumsuz düşünceler oluşturun. Baloncuğun içine yazın.

gulüm. Bu niçin hep önemli bir teslim tarihi ile karşı karşıyayken olmak zorunda?" Aksine şöyle düşünseydiniz kendinizi rahatlamış hissedebilirdiniz: "Çok yoğun çalışıyordum. Şimdi bir kitapla yatağa gömülüp kendimi birkaç gün boyunca şımartabilirim. Sonuçta dünyanın sonu değil!" her iki durumda da vaka aynıdır ve farklı düşünme yollarıyla farklı duygular oluşmuştur.

Bu temel fikir çok önemlidir ama henüz bana onay vermek için hazır olmayabileceğinizi biliyorum. Hâlâ diğer insanları ya da berbat durumların ne olursa olsun sizi üzebileceğini düşünüyor olabilirsiniz. Bakış açınızı çok iyi anlıyorum."

Size bir soru sorayım: Bunu okuyunca, şimdi kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Kuşkucu mu hissediyorsunuz? Eğer öyleyse, olasılıkla kendinize savımın sizi tatmin etmediğini söylüyorsunuz.

Kızgın hissediyor musunuz? Eğer öyleyse belki kendi kendinize Dr. Burns'ün kişisel kâr amaçlı basit kitaplar yazan biri olduğunu söylüyorsunuz. Üzgün ve cesareti kırılmış hissediyor musunuz? Eğer öyleyse bu yöntemlerin size yardım edemeyeceğini düşünüyor olabilirsiniz. Heyecanlı ve ümitli hissediyor musunuz? Eğer öyleyse, olasılıkla kendinize bu kitabın çok ilginç olabileceğini ve size yardımcı olabileceğini söylüyorsunuz.

Her okur bu sayfada tamamen aynı kelimeleri okur. Ancak anlattıklarım karşısında hepinizin duyguları farklı olacaktır. Niye, biliyor musunuz? Aynı kelimeler, 10 farklı kişide, 10 farklı duygudurumuna neden olamaz! Eğer sayfadaki sözcükler sizde duygulanım oluşturmuyorsa, o zaman kendi duygularınızı geliştiriyor olmalısınız. Ne demek istediğimi görebiliyor musunuz? Dış olaylar değil düşünceleriniz, duygudurumunuzu oluşturuyor.

Yandaki sayfada yer alan Düşünceleriniz ve Duygularınız adlı tabloya bakın. Sol sütunda farklı düşünceler sıralanmıştır. Sizden orta sütuna sizden her bir duyguyu tetikleyebilecek olay tiplerini yazmanızı istiyorum. Sağ sütunda ise, her bir duyguyla bağlantılı olabilecek düşünce tiplerini yazmanızı istiyorum.

Tablodaki ilk duygudurumu üzüntü ve depresyon. Üzgün ve depresif olduğunuz bir zamanı düşünebiliyor musunuz? Size ne oldu? Ne düşünüyordunuz? Tabloda görebileceğiniz gibi, çalışmanın ilk kısmını sizin için tamamladım. Eğer üzgün veya depresifseniz, olasılıkla kaybettiğiniz bir şeyi düşünüyorsunuz. Genellikle özgüven ve mutluluk duygularınız için önemli olan, önemli bir ilişkiyi ölüm ya da boşanma ile kaybetmişsinizdir.

Düşünceleriniz ve Duygularınız

Duygu	Bu duygudurumu tetikleyen olayları tanımlayın	Bu duygulanıma hangi düşüncelere yol açıyor?
üzüntü ya da depresyon	*Bir kayıp yaşama, romantik bir reddedilme, sevilen kişinin ölümü, iş ya da para sorunları, yaşlanma, sağlık sorunları, kişisel bir hedefe ulaşmada başarısızlık.*	*Kaybettiğiniz şey veya çok sevdiğiniz kişi olmadan asla mutlu olamayacağınızı düşünebilirsiniz. Kendinizi değersiz veya sevilmeyen hissettiğiniz için özgüven kaybı hissedebilirsiniz.*
suçluluk veya utanç		
engellenme		
öfke		
kaygı, endişe		
korku veya panik		
yalnızlık		
ümitsizlik veya cesaretsizlik		

Tabloda kalan boş yerleri doldurmayı deneyin. Alıştırmayı yaptığınızda, her bir duyguyu yaşadığınız zamanı düşünmek daha kolay olacaktır. Çıldırdığınız bir zamanı düşünebiliyor musunuz? Ne düşünüyordunuz? Suçlu ya da utanmış hissettiğiniz bir zamanı hatırlayabiliyor musunuz? Ne düşünüyordunuz?

Bitirdiğinizde, yanıtlarınızı sayfa 76-77'de yazdıklarımla karşılaştırabilirsiniz. Lütfen yapabileceğiniz kadarını yaparken, yanıtlara bakmayın!

Fikir 2 : Kötü Duyguların Çoğu Mantıksız Düşüncelerden Kaynaklanır ("Çarpıtılmış Düşünme")

Şimdiye kadar sizi sadece düşüncelerinizin üzebileceğini ve belirli düşüncelerin belirli duygular oluşturduğunu öğrendiniz.

Şimdi sıradışı şekilde ilginç ve oldukça tartışmalı başka bir fikre geliyoruz. Üzgün olduğunuzda, kendinizi kötü hissetmenize neden olan düşünceler mantıksız ya da çarpıtılmıştır. Bu duygular elinizin derisi kadar doğal gelse de! Başka bir deyişle kendinizi kötü hissettiğinizde farkında olmasanız da kendinizi her zaman bir şey konusunda neredeyse aldatmaktasınızdır. Dünya görüşünüzü çarpıtan güçlü bir gözlük takmak veya lunaparkta sizi çok şişman, çok kısa veya çok zayıf gösteren aynalara bakmak gibidir.

Tekrar edeyim: Depresyon, kaygı, suçluluk, umutsuzluk, engellenme ve öfke, genellikle çarpıtılmış düşünmelerden kaynaklanır. Çarpıtılmış düşünmelere sınır koyduğunuzda, kendinizi nasıl HİSSETTİĞİNİZİ DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ.

Sayfa 66'daki tablo en kötü hislere yol açan 10 çarpıtılmış düşünme şeklini listelemektedir. Tabloyu şimdi gözden geçirin. Böyle çarpıtmalara kapıldığınız zamanları hatırlayabiliyor musunuz? Üzgün olduğunuz bir zamanı düşünün veya sayfa 61'de çizgi adam figürü üzerine yazdığınız düşüncelere bakın. Ya hep ya hiç düşüncesi, etiketleme, "–meli, –malı" ifadeleri kullandınız mı?

Çarpıtılmış düşünmelerin bizi depresif veya endişeli yaptığı konusunu test etmek için bir alıştırma yapmak istiyorum. İşini kaybettikten sonra depresyona giren çizgi adam figürü Tyrone'ı hatırlıyor musunuz? Olumsuz düşünceleri: "*Doğuştan kaybedenim. Asla başka bir iş bulamayacağım. Ailemin yüzkarasıyım*" idi. Sayfa 68'de sol sütunda bu düşünceleri Günlük Duygudurum Kaydı'na yazdım. Tyrone'ın düşüncelerinde çarpıtmalardan birini bulabiliyor musunuz? Sayfa 66'daki çarpıtılmış düşünme tablosunu gözden geçirin ve Tyrone'ın her bir olumsuz düşüncesini arayın. Sayfa 68'deki Günlük Duygudurum Kaydı'nın orta sütunundaki çarpıtmaları kaydedin. Olasılıkla her bir düşüncesinde birkaç çarpıtma bulacaksınızdır.

Nasıl yapılacağı konusunda size fikir verebilmek için ilkini tamamladım. Sizden Tyrone'ın ikinci ve üçüncü düşüncesindeki çarpıtmaları belirlemenizi istiyorum. Kitaba sayfa 68'e yazmanızı istiyorum. Bu çalışmayı sadece zihninizde yapmayın. Alıştırma oldukça güçlüdür ama sadece kağıt üzerinde işe yarar. Ne kadar önemli olduğunu daha sonra, olumsuz düşüncelerinizi çalıştığımızda keşfedeceksiniz. Şimdi, bu egzersizi kağıt ve kalemle yapma alışkanlığını geliştirmenizi istiyorum.

Çarpıtılmış Düşünme Listesi *

1. **Ya hep ya hiç düşüncesi**: Her şeye mutlak, siyah-beyaz kategoriler halinde bakarsınız.
2. **Aşırı genelleme**: Olumsuz bir olayı hiç bitmeyen bir yenilgi biçimi olarak görürsünüz.
3. **Zihinsel filtre**: Olumsuzluklar üzerinde durursunuz ve olumluları görmezden gelirsiniz.
4. **Olumluları yok sayma**: Başarılarınızın veya olumlu niteliklerinizin sayılmaması konusunda ısrar ediyorsunuz.
5. **Aşırı büyütme ya da küçültme**: Her şeyi orantısız bir şekilde abartırsınız ya da önemini azaltırsınız.
   a- **Zihin okuma**: İnsanların size olumsuz tepki verdiğini düşünüyorsunuz.
   b- **Falcılık**: Olayların kötü sonuçlanacağını öngörüyorsunuz.
6. **Büyültme veya küçültme**: Her şeyi orantısız bir şekilde abartırsınız ya da önemini azaltırsınız.
7. **Duygusal Akıl Yürütme**: Hissettiklerinizden sonuç çıkarırsınız: "Kendimi aptal gibi hissediyorum, bu yüzden ben de öyleyim."
8. **"-meli / -malı" ifadeleri**: Kendinizi veya diğer insanları "-meli / -malı," "-memeli / -mamalı," "zorunluluk," "lazım," ve "olması gerekenler" ile eleştiriyorsunuz.
9. **Etiketleme**: "Bir hata yaptım" demek yerine, kendinize "Ben bir aptalım" veya "kaybedenim" diyorsunuz.
10. **Suçlama**: Tamamen sorumlu olmadığınız bir şey için kendinizi veya diğer insanları suçluyorsunuz ve bir soruna katkıda bulunan yolları görmezden geliyorsunuz.

Peki, işte Tyrone'ın ilk düşüncelerinin analizi. "Doğuştan kaybedenim."

- ❑ **Ya hep ya hiç düşüncesi:** Kendine siyah-beyaz kategorisinde bakıyor çünkü kendini tamamen kaybeden biri olarak görüyor.
- ❑ **Aşırı genelleme:** İşini kaybetti ama tamamen kendine genelleştiriyor.

- ❑ **Zihinsel filtre:** Bu kötü olayı temellendiriyor ve tüm yaşamını renksizleştirmesine izin veriyor. Tıpkı bir damla mürekkebin bir sürahi suyu kirletmesi gibi.
- ❑ **Olumluları yok sayma:** Pek çok olumlu yanını yok sayıyor.
- ❑ **Aşırı büyütme ya da küçültme:** Olumsuz olayı oranı dışında büyütüyor.
- ❑ **Duygusal akıl yürütme:** Tyrone, kendisini nasıl hissettiğinden sonuç çıkartıyor. "Doğuştan kaybedenim" gibi hissediyor ve böylelikle öyle olduğuna inanıyor!

1 .... 4 ....

2 .... 5 ....

3 .... 6 ....

Günlük Duygudurum Kaydı

Olumsuz Düşünceler Sizi üzen düşünceleri yazın.	**Çarpıtmalar** Sayfa 66'daki Çarpıtılmış Düşünme Listesi'ni kullanın.	**Olumlu Düşünceler** Daha olumlu ve gerçekçi olan düşüncelerle değiştirin.
1- *Doğuştan kaybedenim.*	1- *Ya hep ya hiç düşüncesi, aşırı genelleme, zihinsel filtre, olumluyu geçersiz kılmak, aşırı büyütme, duygusal kararlar, "–meli –malı" ifadeleri, etiketleme, suçlama*	1-
2- *Asla başka bir iş bulamayacağım.*	2-	2-
3- *Ailemin yüz karasıyım.*	3-	3-

Fikir 3: Hissettiğiniz Şekli Değiştirebilirsiniz

Şimdi kritik an'a geldik. Daha iyi hissetmek için bu fikirleri nasıl pratik kullanıma sokabilirsiniz? Son ve en önemli fikir, o mantıksız, özeleştirel düşünceleri DEĞİŞTİRDİĞİNİZDE, kendinizi nasıl HİSSETTİĞİNİZİ de değiştirebileceğinizdir. Tyrone'a yardımcı olmak için bu fikri kullanalım. Başkalarının düşüncelerini değiştirme konusunda biraz pratiğiniz olduğuna göre, kendi olumsuz düşünce ve duygularınız üzerinde çalışmaya başlayabiliriz. Kendi düşünceleriniz çok gerçek göründükleri için onları değiştirmek biraz daha zordur. Başlangıçta biraz pratiğe ihtiyaç duyacaksınız.

Şimdi bakalım zavallı Tyrone'a yardımcı olmak için ne yapabiliriz. Kendinizi onun yerine koyun. İşinizi kaybettiğinizi düşünün. "Doğuştan kaybedenim" diye düşünüyorsunuz. Bu olumsuz düşünce yerine kendinize ne söyleyebilirdiniz? Onun yerine geçecek daha olumlu ve gerçekçi bir düşünce aklınıza geliyor mu?

Yan sayfadaki Günlük Duygudurum Kaydı'nın sağ sütununa olumlu bir düşünce yazıp yazamayacağınıza bakın. Olumlu düşüncenin şu nitelikleri olmalıdır:

- ❏ Onaylayıcı olmalıdır.
- ❏ Tamamen geçerli ve gerçekçi olmalıdır.
- ❏ Olumsuz düşüncenin geçersiz olduğunu göstermelidir.

Şimdi sağ sütuna daha olumlu ve gerçekçi bir düşünce yazın.

Yaptınız mı? Hayır? Sadece kafanızda düşündüğünüzü söylüyorsunuz? Siz ve ben arkadaşça küçük bir konuşma yapalım. Nazikçe önermek istediğim şey işte burada:

Bir kalem alın ve yazılı alıştırmaları ŞİMDİ yapın!
Bu, ÇOK ÖNEMLİ!
Hayatınızı değiştirmek istiyor musunuz?
O zaman kendine yardım çalışmalarını yapın!

İşte sağ sütuna yazabileceğiniz olumlu bir düşünce:

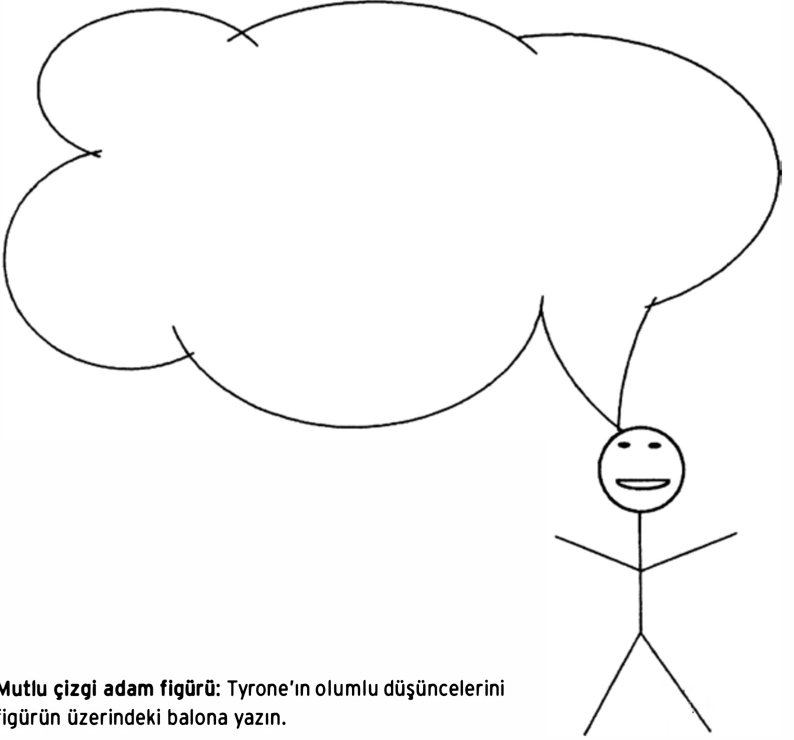
"İşsiz biriyim. Son günlerde pek çok kişi benim durumumda. İşimi kaybetmek bir başbelası ama bu beni kaybeden konumuna getirmez. Bazı arkadaşlarım da işsiz ve onlar kaybedenler değil."

Şimdi bu süreci Tyrone'ın diğer iki düşüncesiyle tekrar edin: "Asla başka bir iş bulmayacağım" ve "Ailemin yüz karasıyım." Öncelikle orta sütundaki çarpıtmaları tanımlamayın. Ardından sağ sütunda daha olumlu ve gerçekçi düşüncelerle değiştirin.

Bitirdikten sonra, kötü düşünce ve duyguları kovaladığınız için yan sayfadaki çizgi adam figürüne kocaman bir çarpı işareti koyun!

Sayfa 60'daki yeni çubuk adam figürünü tamamlayın. Tyrone'ın şimdi nasıl düşündüğünü ve hissettiğini göstermek için Günlük Duygudurum Kaydı'ndaki olumlu düşünceleri gülümseyen çubuk adam figürünün üzerindeki balona yazın.

Bu noktada bir yanlış anlamayı ortadan kaldırmak istiyorum. Tıpkı işe ihtiyacınız varken işten çıkartılmak gibi, kötü bir şey olduğunda da moralinizin bozulması doğaldır. Tyrone'ın kendisini üzgün hissetmeye hakkı vardır. Ancak kendini asla bir iş bulamayacak kaybeden olarak görerek ileri gitmektedir. Böyle abartılı düşünceler sorununu ikiye katlar çünkü şimdi biri fiyatına iki sorunu vardır. Sadece işini değil, özgüven hissini de kaybetmiştir.



Mutlu çizgi adam figürü: Tyrone'ın olumlu düşüncelerini figürün üzerindeki balona yazın.

Bu alıştırmanın amacı işten çıkartıldığı için Tyrone'ı mutlu etmek değildir. Böylesi saçma olurdu. Kimse, kendini her zaman mutlu hissedemez. Biz sadece Tyrone'ın durumu daha gerçekçi şekilde ele almasını istiyoruz. Böylelikle yeni bir iş ararken özsaygı hissi olacaktır. Bu da kulağa iyi gelmiyor mu?

Çarpıtılmış Düşünme Alıştırması – 1

Lyle, alkolizm ve ağır depresyonu atlatmakta olan bekâr bir müzisyendir. Genellikle geceleri; cesaretini yitirmiş, yalnızken Adsız Alkolikler (AA) toplantısına gitmek yerine içmeye şiddetle yatkındır. Özgüven çalışma grubu ödevinin parçası olarak, olumsuz duygularını ve düşüncelerini Günlük Duygudurum Kaydı'na not eder. Öncelikle durumun kısa bir özetini yapmıştır:

Birinci Adım: Üzücü olayı tanımlayın. *Pazartesi akşamı yapacak hiçbir şeyim olmadan evde yalnız başıma oturuyorum. Gerçekten bir içki isterdim.*

İkinci Adım: Olumsuz duygularınız kaydedin. Sonraki adım olumsuz duygulanımlarınızı belirlemek ve her birinin ne kadar yoğun olduğunu yüzde 0'dan (en az) – yüzde 100'e (en çok) ortaya çıkartmaktır. *Üzgün, endişeli, öfkeli, suçlu, yalnız, ümitsiz, engellenmiş, aşağı* gibi kelimeler kullanın. İşte, Lyle'ın yazdıkları:

Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)	Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)
1- *Yetersiz*	50	4- *Öfkeli*	60
2- *Engellenmiş*	50	5- *Üzgün*	75
3- *Korkmuş*	50	6- *Cesaretini yitirmiş*	90

Üçüncü Adım: Olumsuz düşüncelerinizi kaydedin. Lyle yan sayfadaki form sayfasında bulunan olumsuz düşünceler sütununa düşüncelerini yazdı. Her birine ne kadar inandığını yüzde 0–yüzde 100 ölçeği arasında fark edin. Olumsuz düşüncelerinden bir ya da ikisini seçin ve sayfa 66'daki listeyi kullanarak onlardaki çarpıtmaları belirlemeye çalışın.

Olumsuz Düşünceler Sizi üzen düşünceleri yazın ve her birine olan inancınızı (%0 - %100) arasında değerlendirin.	**Çarpıtmalar** Sayfa 66'daki Çarpıtılmış Düşünme Listesi'ni kullanın
1- Geçen yıl olduğundan daha az iş olanağım olacak: %70 *2- Yeni bir araba almak için asla yeterli param olmayacak: % 70* *3- Hayat akıp gidiyor. Yaşlanıyorum: % 50* *4- Başarısızım : % 60* *5- Hayattan hak ettiğimi alıyorum: % 70* *6- İstediğim olmazsa hayat keyifli olmaz: % 70*	

Çarpıtılmış Düşünme Alıştırması - 2

Bu alıştırmayı sistematik şekilde, adım adım yapmak önemlidir. Kendi sorunlarınız üzerinde çalışmak konusunda garip hissediyorsanız; sıklıkla üzülen bir arkadaş veya aile bireyi gibiymiş şeklinde varsayabilirsiniz.

Birinci Adım: Üzücü olayı tanımlayın. Sizi yaşamınızda üzen bir şeyi düşünün. Yakın bir zamanda ya da çok önce gerçekleşen bir şey olabilir. Çıkma randevusu için geri çevrilmek veya arkadaşlarıyla dışarıda olan kızınızdan ya da oğlunuzdan haber alamamak gibi küçük bir şey olabilir. Ya da anne babanızın bakımevine gitmesi gerektiğini öğrenmek gibi büyük bir şey de olabilir. Durumu kısaca tanımlayın. Ne olduğu, ne zaman olduğu, sizin nerede olduğunuz ve kiminle olduğunuz konusunda açık olun.

İkinci Adım: Olumsuz düşüncelerinizi kaydedin ve her birinin ne kadar yoğun olduğunu yüzde 0 (en az) – yüzde 100 (en çok) arasında derecelendirin. Üzgün, öfkeli, endişeli, engellenmiş, cesaretini kaybetmiş, yetersiz ve bunun gibi kelimeler kullanın.

Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)	Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)
1-		4-	
2-		5-	
3-		6-	

Üçüncü Adım: Olumsuz düşüncelerinizi yan sayfadaki Günlük Duygudurum Kaydı'nın sol sütununa kaydedin. Kendinize şöyle sorun: "Moralim bozulduğunda ne düşünüyordum?", "Kendime ne diyordum?" Şöyle düşünüyor olabilirsiniz: "İlişkilerde her zaman başarısız oluyorum" veya "Belki oğlum korkunç bir kaza geçirdi." Aklınıza ilk geldiğinde her olumsuz düşünceye ne kadar inandığınızı yüzde 0 (hiç) – yüz 100 (tamamen) arasında değerlendirin. Değerlendirmelerinizi her olumsuz düşüncenin sonuna sayfa 55'deki örnekte olduğu gibi yerleştirin. Şimdi düşüncelerinizdeki çarpıtmayı sayfa 66'daki listeyi kullanarak belirleyin.

Sonraki birkaç oturumda kendinizi nasıl HİSSETTİĞİNİZİ DEĞİŞTİRMEK konusunda size yardımcı olabilecek pek çok tekniği öğreneceksiniz.

Olumsuz Düşünceler Sizi üzen düşünceleri yazın ve her birine olan inancınızı (%0 - %100) arasında değerlendirin.	**Çarpıtmalar** Sayfa 66'daki Çarpıtılmış Düşünme Listesi'ni kullanın.

2. Adım'ın Özeti

İyi Hissetmek için Adımlar

1- Üzüldüğünüzde ne olduğunu kısaca tarif eden bir yazı yazın.
2- Olay hakkındaki kötü duygularınızı tanımlayın. Sayfa 57'deki Duygu Sözcükleri çizelgesini kullanın.
3- Üç sütun tekniğini kullanın:
- Kendinizi kötü hissettiren olumsuz düşünceleri yazın.
- Sayfa 66'daki Çarpıtılmış Düşünme Listesi'nde çarpıtılmış düşünceleri bulabilirsiniz.
- Kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacak daha olumlu ve gerçekçi düşünceleri yazın.

Bitirdiğinizde, iyi bir iş çıkarttığınız için kendinizi kutlayın!

Sayfa 63'deki Alıştırmanın Yanıtları

Düşünceleriniz ve Duygularınız

Duygu	Bu duygudurumu tetikleyen olayları tanımlayın	Bu duygulanıma hangi düşüncelere yol açıyor?
üzüntü ya da depresyon	*Romantik bir ilişkide kayıp, reddedilme içeren olaylar. Sevilen birinin ölümü. İş ya da para sorunları. Yaşlanma. sağlık sorunları, kişisel bir amaca ulaşmakta başarısızlık.*	*Kendinize kaybettiğiniz şey veya çok sevdiğiniz kişi olmadan asla mutlu olamayacağınızı söylüyor olabilirsiniz. Kendinizi aşağı veya sevilmez gördüğünüz için özgüven kaybı hissediyor olabilirsiniz.*
suçluluk veya utanç	*Birinin duygularını incittiğine olan inanç veya kişisel ya da ahlaki standartlara göre yaşamakta başarısızlık.*	*Suçlu hissettiğinizde kendinizi yargılar ve kendinizi kötü olarak etiketlersiniz. "Benim suçum. Öyle yapmamalıydım." Utandığınızda başkalarının gerçekte nasıl olduğunuzu keşfedeceklerini ve sizi yargılayacaklarından endişe duyarsınız. Eksikliğinizi saklamak zorunda olduğunuzu hissedersiniz.*
engellenme	*Her şey beklediğiniz gibi yolunda gitmez. Tren gecikir, diyetiniz işe yaramamaktadır veya arkadaşlar sözlerini yerine getirmemektedir.*	*Her şeyin beklediğiniz gibi olması gerektiği konusunda ısrar edersiniz.*
öfke	*Biri size adil olmayacak şekilde davranmaktadır, sizi kullanmaktadır, reddetmektedir veya sizden yararlanmaktadır.*	*Karşınızdaki kişinin bir ahmak olduğunu ve farklı olması gerektiğini düşünürsünüz. Kendinizi masum kurban olarak görürsünüz. Diğer kişinin bencil, mantıksız olduğunu ve tamamen suçlanması gerektiğini kendinize söylersiniz. Daha iyisine layık olduğunuzu düşünürsünüz.*

kaygı, endişe, korku veya panik	*Sağlığınız, işiniz, performansınız, notlarınız veya başkalarının sizin hakkındaki görüşü konusunda endişe duyabilirsiniz. Yükseklik, mikrop, uçak vs gibi korkularınız ve fobileriniz olabilir.*	*Tehlike düşünceleriniz vardır ve kötü bir şeyin olmak üzere olduğunu düşünürsünüz. "Ya göğsümdeki ağrı büyük bir şeyse?" "Ya tüm bu insanların önünde konuşmam gerekirken aklım uçup giderse?"*
yalnızlık	*Çok az arkadaşınız vardır ya da değer verdiğiniz biriyle ayrılmışsınızdır. Açılmayı ve insanlarla yakınlaşmayı zor bulduğunuz için kalabalık içinde yalnız hissedebilirsiniz.*	*Başkalarından yeterli sevgi ve ilgi görmediğiniz için mutsuz olmanız gerektiğini düşünürsünüz. Kendinizle ilgili bir sorun olduğunu ya da diğerlerinden tamamen "farklı" olduğunuzu düşünürsünüz.*
ümitsizlik veya cesaretsizlik	*Depresyon, kaygı veya mutsuz evlilik gibi kişisel ilişki sorunu olan duygusal bir sorunla iyi başedemiyorsunuzdur. İşinizde veya yeni bir beceri kazanma çabasında saplanıp kalmak.*	*Kendinize hiçbir şeyin iyiye gitmeyeceğini söylersiniz. Sorunlarınızın asla çözülmeyeceğine ve sonsuza dek dertli olacağınıza inanmaktasınızdır.*

2. Adım'ın Değerlendirmesi

2. Adım'da ne öğrendiniz? Ele aldığımız en önemli konulardan bazılarını kısaca burada özetleyin.

1 ....

2 ....

3 ....

Bugünkü adımda sizi rahatsız eden veya yanlış yöne sürükleyen bir şey oldu mu? Eğer bir grup içindeyseniz, lider ya da diğer bireylerin söylediği bir şey canınızı sıktı mı?

Bugünkü adımda özellikle yararlı, ilginç veya yararlı bulduğunuz bir şey var mıydı? Lider ya da katılımcılar bugünkü oturumda beğendiğiniz bir şey söyledi mi? Aldığınız olumlu tepkileri tanımlayın:

3. Adım için Kendine Yardım Çalışması

On Günde Özgüven grubuna katılıyorsanız, yöneticiniz bir sonraki oturum öncesi tamamlamanız için size bazı kendine yardım çalışmaları verebilir.

Çalışmalar	Çalışma verildiyse işaretleyin	Bitirince işaretleyin
1- 2. Adım için değerlendirme formunu tamamlayın. Bir sonraki görüşmede olumsuz ve olumlu tepkilerinizi tartışmaya hazırlıklı olun.		
2- Üç duygudurum testini tekrar yapın. Bir sonraki adımın başında yer alıyorlar.		
3- Kitaptaki bir sonraki adımı okuyun ve yazılı çalışmaların mümkün olduğunca çoğunu yapın.		
4- Kitabınızı bir sonraki oturuma getirin.		
5- Günlük duygudurum kaydı ile her gün 10 dakika çalışın. (Daha fazla kopyalar sayfa 338'de başlıyor)		
6- Bir sonraki görüşmeye herhangi bir yazılı ödev getirin		
7- Okuma terapisi (herhangi bir okuma verilmiş miydi?)		
8- *		
9-		
10-		

* Bu alanları ek çalışmalar için kullanın.

3. Adım için Ek Okuma

1- *İyi Hissetmek El Kitabı*'nın 1. Bölümü'nü tamamlayın.
2- *İyi Hissetmek El Kitabı*'nın 5. Bölümü'nü okuyun.

3. Adım — Kendinizi Nasıl Hissettiğinizi Değiştirebilirsiniz

3. Adım için Hedefler

1- Bu adımda sağlıklı ve sağlıksız duygular arasındaki farkı öğreneceksiniz. Öfke iyi mi, kötü müdür? Sağlıklı üzüntü ile klinik depresyon arasındaki fark nedir?

2- Kötü duygudurumdan nasıl kurtulacağınızı öğreneceksiniz.

3- Kötü bir duygudurumuna bağlanıp kaldığınızda ne yapacağınızı öğreneceksiniz.

Duygudurum Testi

Bu testleri 1 ve 2. Adım'ın başında yaptınız. Gelişim çizelgenizi belirlemek için bu adımın başında da testleri tekrar yapmanızı istiyorum. Yardıma ihtiyacınız olursa testlerle ilgili bilgilendirme için sayfa 25'e göz atabilirsiniz.

Burns Depresyon Ölçeği[1]

Böyle bir düşüncenin, sizi geçtiğimiz günlerde ne kadar rahatsız ettiği konusunda uygun bulduğunuz kutuya ✓ işareti koyun

	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
1- **Üzüntü**: Keyifsiz ya da üzgün hissediyor musunuz?				
2- **Cesaretsizlik**: Gelecek umutsuz görünüyor mu?				
3- **Düşük özgüven**: Kendinizi değersiz mi hissediyorsunuz?				
4- **Yetersizlik**: Başkalarına göre yetersiz veya aşağı mı hissediyorsunuz?				
5- **Suçluluk**: Kendinizi eleştiriyor veya suçluyor musunuz?				
6- **Kararsızlık**: Karar almak zor mu?				
7- **Asabiyet**: Sık sık kızgın veya alınmış hissediyor musunuz?				
8- **Hayata karşı ilgi kaybı**: Kariyerinize, hobilerinize, ailenize veya arkadaşlarınıza olan ilginizi kaybettiniz mi?				
9- **Motivasyon kaybı**: Bir şeyler yapmak için kendinizi çok zorlamanız mı gerekiyor?				
10- **Düşük kendilik imajı**: Kendinizi yaşlı ve çekicilikten uzak mı hissediyorsunuz?				
11- **İştah değişiklikleri**: İştahınızı kaybettiniz mi veya aşırı yemek mi tüketiyorsunuz?				
12- **Uyku değişiklikleri**: İyi bir gece uykusu zor mu? Aşırı derecede yorgun musunuz ve çok mu uyuyorsunuz?				
13- **Cinsel istek kaybı**: Cinselliğe olan ilginizi yitirdiniz mi?				
14- **Sağlık konusunda kaygılar**: Sağlığınız hakkında aşırı derecede endişeleniyor musunuz?				
15- **İntihar dürtüleri**:[2] Yaşamanın anlamı olmadığı ve ölseniz daha iyi olacağı gibi düşünceleriniz var mı?				
Tüm maddelerin toplam puanı 1-15 →				

1- Copyright ©1984 David D. Burns MD, *'Ten Days to Self Esteem'* kitabından, copyright ©1993.

2- İntihar dürtüleri olan biri derhal profesyonel bir sağlık uzmanından yardım almalıdır.

Burns Kaygı Ölçeği*

Böyle bir düşüncenin, sizi geçtiğimiz günlerde ne kadar rahatsız ettiği konusunda uygun bulduğunuz kutuya ✓ işareti koyun

1. Kategori: Kaygılı duygular	**0 Hiç**	**1 Biraz**	**2 Orta**
1. Kaygı, sinirlilik, endişe veya korku			
2. Etrafınızdaki şeylerin garip ya da gerçek olmadığını hissetmek			
3. Vücudunuzun tamamından veya bir kısmından kopuk hissetmek			
4. Ani beklenmedik panik nöbetleri			
5. Kötü bir şeyler olacağına dair içinde bir his olma hali			
6. Gergin, tedirgin, sinirli veya sabırsız olma hali			
2. Kategori: Kaygılı düşünceler	**0 Hiç**	**1 Biraz**	**2 Orta**
7. Konsantrasyon zorluğu			
8. Karışık düşünceler			
9. Korkutucu fanteziler veya hayaller			
10. Kontrolü kaybetmenin eşiğinde olduğunuzu hissetmek			
11. Çıldırma ya da aklını kaybetme korkuları			
12. Bayılma ya da kendinden geçme korkusu			
13. Fiziksel hastalık, kalp krizi ya da ölüm korkusu			
14. Aptal veya yetersiz görünme korkusu			
15. Yalnızlık, izole olma veya terk edilme korkusu			
16. Eleştirilme veya onaylanmama korkusu			
17. Korkunç bir şeyin gerçekleşeceği korkusu			



3. Kategori: Fiziksel Belirtiler	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
18. Kalbin hızlı bir şekilde atması (bazen "çarpıntı" olarak da adlandırılır)				
19. Göğüste ağrı, basınç veya gerginlik				
20. El veya ayak parmaklarında karıncalanma veya uyuşma				
21. Midede rahatsızlık				
22. Kabızlık veya ishal				
23. Yerinde duramama veya huzursuzluk				
24. Kasların gerilmesi				
25. Sıcağa bağlı olmayan terleme				
26. Boğazda bir yumru				
27. Titreme veya sarsılma				
28. Bacaklarda lastiklik veya "jöle" hissi				
29. Baş dönmesi, baş ağrısı veya dengeyi kaybetmiş hissetme				
30. Boğulma, havasızlıktan ölme veya solunumda güçlük hisleri				
31. Baş ağrısı veya boyunda ya da sırtta ağrılar				
32. Sıcak basmaları veya ürpermeler				
33. Yorgun, zayıf veya bitkin hissetme				
Tüm maddelerin toplam puanı 1-33 →				

İlişki Memnuniyeti Ölçeği*

Lütfen en yakın ilişkinizde ne kadar tatmin olduğunuzu en iyi anlatan başlıkla ilgili kutuya ✓ işareti koyun

	0 Tamamen hoşnutsuz	1 Kısmen hoşnutsuz	2 Hafif hoşnutsuz	3 Nötr	4 Hafif memnun	5 Kısmen memnun	6 Çok memnun
1- İletişim ve açıklık							
2- Anlaşmazlıkları ve tartışmaları çözmek							
3- Şefkat ve destek derecesi							
4- Samimiyet ve yakınlık							
5- İlişkideki rolünüzden memnuniyet							
6- Eşinizin rolünden memnuniyet							
7- İlişkideki genel memnuniyet							
Tüm maddelerin toplam puanı 1-7 →							

Not: Bu testin evliliğiniz veya en yakın ilişkinizi değenlendiriyor olmasına rağmen bir arkadaşınız, aile üyesi veya meslekdaşınızla olan ilişkiyi değerlendirmek için de kullanabilirsiniz. Şu sıra herhangi bir yakın ilişkiniz yoksa, testi çözerken genel olarak tanıdığınız insanları düşünebilirsiniz.

Sağlıklı İlişkiler Sağlıksız Duygulara Karşı

Son bölümde düşünceleriniz ve tavrınızın kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin büyük etkisini ele almıştık. Duygularınız, başınıza gelenlerden çok onları nasıl ele aldığınızla ilgilidir. Bu basit fikir nasıl düşündüğünüz ve hissettiğinizi değiştirebilir. Bugünkü adımda bunu yapmanın daha fazla ayrıntısını öğreneceksiniz.

Ancak buna başlamadan önce, biraz geriye dönelim. Olumsuz duygularımızı ne zaman değiştirmeliyiz? Tüm olumsuz duygular kötü müdür? Bazı olumsuz duygular normal ve sağlıklı mıdır? Her zaman mutlu olmayı mı denemeliyiz?

Bazı olumsuz duyguların sağlıklı, bazılarının ise sağlıksız olduğunu düşünüyorum. Her olumsuz duygulanım için sağlıklı ve sağlıksız bir versiyon vardır. Sağlıklı üzüntü, klinik depresyon ile aynı değildir. Sağlıklı korku da nevrotik suçluluk ile aynı değildir. Sağlıklı, yapıcı öfke de sağlıksız, yıkıcı öfke ile aynı değildir.

Örneğin, sevilen biri öldüğünde yas tutmak, duygularınızı arkadaşlarınız ve aile bireyleriyle paylaşmak doğaldır. Üzüntünüz o kişi için duyduğunuz sevginin ifadesidir ve kayıp duygusu doğal olarak bir süre sonra kaybolacaktır. Klinik depresyon çok farklıdır.

Sağlıklı üzüntü ve depresyon arasındaki bazı farklar nelerdir? Aşağıda sıraladım. Göz atmadan önce bu soru hakkında biraz düşünün!

Sağlıklı Üzüntünün Özellikleri	Depresyonun Özellikleri
1- Üzgünsünüzdür ama özgüven kaybı hissetmezsiniz.	1- Özgüven kaybı hissedersiniz.
2- Olumsuz duygularınız üzücü olaya uygun bir tepki şeklindedir.	2- Olumsuz duygularınız kötü duygudurumunuzu tetikleyen olayın çok ilerisindedir.
3- Duygularınız bir süre sonra kaybolur.	3- Duygularınız sonsuza dek devam edebilir.
4- Üzgün olsanız da, gelecek için cesaretinizi kaybetmemişsinizdir.	4- Kendinizi demoralize olmuş hissedersiniz ve hiçbir şeyin iyiye gitmeyeceğine ikna olmuşsunuzdur.
5- Yaşama üretici olarak katılmaya devam edersiniz.	5- Yaşamdan vazgeçer, arkadaşlarınız ve mesleğinize yönelik ilginizi kaybedersiniz.
6- Olumsuz duygularınız gerçekçidir.	6- Geçerli görünseler de, olumsuz düşünceleriniz abartılı ve çarpıtılmıştır.

Sağlıklı, yapıcı öfkenin bazı özellikleri nelerdir? Yıkıcı, sağlıksız öfkeden farkı nedir? Sayfa 88'de her ikisinin de özelliklerini listeledim. Bakmadan önce farklarını düşünün.

Sağlıklı, yapıcı öfkenin özellikleri	Sağlıksız, yıkıcı öfkenin özellikleri
1- Duygularınızı düşünceli biçimde ifade edersiniz.	1- Duygularınızı inkâr eder, somurtursunuz (pasif agresyon) veya diğer insanı azarlar ve saldırırsınız (aktif agresyon).
2- Onaylamasanız bile dünyaya başkalarının gözünden bakmaya çalışırsınız.	2- Saldırgan şekilde tartışırsınız ve diğer kişinin söylediğinde hiçbir geçerlilik olmadığında ısrar edersiniz.
3- Başkasına çok kızgın olsanız bile, bir şekilde saygı gösterirsiniz.	3- Diğer kişinin aşağılık olduğunu ve cezalandırılması gerektiğini düşünürsünüz. Küçümseyici veya saygısız görünürsünüz.
4- Üretken bir şeyler yapıp sorunu çözmeye çalışırsınız.	4- Pes eder ve kendinizi çaresiz bir kurban olarak görürsünüz.
5- İleride daha deneyimli olmak için durumdan bir şeyler öğrenmeye çalışırsınız.	5- Yeni bir şey öğrenmezsiniz. Bakış açınızın tamamen geçerli olduğunu düşünürsünüz.
6- Giderek öfkeden kurtulur ve yeniden mutlu hissedersiniz.	6- Öfkeniz bağımlılık halini alır. Kurtulamazsınız.
7- Kendi davranışınızı inceler ve soruna olan katkısını gözlemlersniz.	7- Diğer kişiyi suçlar ve kendinizi masum kurban olarak görürsünüz.
8- Sizin ve diğer kişinin de anlaşılmaya değer geçerli fikirleri olduğuna inanırsınız.	8- Kendinizin tamamen haklı ve diğer kişinin tamamen haksız olduğu konusunda ısrarcısınızdır. Doğruluk ve adaletin yanınızda olduğu konusunda ikna olmuşsunuzdur.
9- Diğer kişiye olan bağınız artar. Amacınız ona daha yakın hissetmektir.	9- Diğer kişiden kaçınır veya reddedersiniz. Onu gözden çıkartırsınız.
10-Her ikinizin de kazandığı, kimsenin kaybetmediği bir çözüm ararsınız.	10- Kendinizi bir savaş ya da yarışmada hissedersiniz. Bir kişi kazanırsa, diğer tarafın kaybeden olduğunu düşünürsünüz.

Üzüntü ve öfkeyi incelediğinize göre, sağlıklı korkuyu, nevrotik kaygı ile kıyaslamanızı istiyorum. Bazı farklar nelerdir? Bu duygulara neden olabilecek olayları düşünün. Duygular ne kadar sürüyor? Duygular gerçekçi mi, çarpıtılmış mı? Beş fark düşünüp burada listelemeye çalışın. Bu alıştırmanın yanıtı sayfa 111'de bulunmaktadır. Bakmadan önce kendi fikrinizi geliştirmeye çalışın.

Sağlıklı korkunun özellikleri	Nevrotik kaygının özellikleri
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Benzer şekilde sağlıklı vicdan azabı da nevrotik suçluluk ile aynı değildir. Bazı farklılıklar nelerdir? Onları buraya sıralayın.

Sağlıklı vicdan azabının özellikleri	Nevrotik suçluluğun özellikleri
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Aynı şeyler herhangi bir olumlu ya da olumsuz duygu için söylenebilir. Sağlıklı ve sağlıksız versiyonu bulunmaktadır. Sağlıklı özgüven, burnu büyüklükle aynı olmadığı gibi, gerçek boyun eğme de değersizlikle aynı değildir. Bazı farklar nelerdir? Onları buraya sıralayın:

Sağlıklı özgüvenin özellikleri	Burnu büyüklük veya bencilliğin özellikleri
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Sağlıklı ve sağlıksız duygulanımlar arasındaki farkı belirlemek için niçin bu kadar uğraşıyoruz? Sağlıklı bir duyguyu, sağlıksız olandan ayırt etmek önemli mi? Niçin? Veya niçin değil?

Oldukça önemli olabilir çünkü sağlıklı ve sağlıksız duygularla farklı şeyler yaparsınız. Eğer bir duygu sağlıklıysa, çeşitli iyi seçenekleriniz bulunur:

- ❑ Duyguyu basit bir şekilde kabul edebilirsiniz.
- ❑ Duyguyu nazik bir şekilde ifade edebilirsiniz.
- ❑ Duygu ile yapıcı şekilde hareket edebilirsiniz.

Aksine, duygularınız sağlıklı değilse duygularınızı olumsuz düşüncelerinizi değiştirerek DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ.

Ruby adında depresif bir kadın bana kendini her gün öfkeli hissettiğini söylemişti. Ruby sabah kalktığında ve akşam yattığında da öfkeli olduğunu belirtmişti. Kendisini rahatsız hissettiğini ve otobüse bindiğinde şoföre parladığını ve otobüsten inerken ona tekrar parladığını söylemişti. Günün her dakikasında öfkenin onu tükettiğini söylemişti.

Onu "neyin bu kadar kızdırdığını" sordum. Üzerinde köle gibi çalıştığı ödeve adil olmayan bir şekilde A yerine B veren öğretmene kızgın olduğunu söyledi. Sorunun ne olduğu konusunda öğretmenle konuşmayı düşünüp düşünmediğini sordum.

Ruby bunun sözkonusu olamayacağı konusunda ısrar etti. Bunu olasılıkla yapamayacağını söyledi.

Merak ettim ve "niye onunla konuşamayacağını" sordum. Onun 17 yıl önce öldüğünü söyledi!

Şaşkına dönmüştüm: "Geçtiğimiz 17 yıl boyunca her gün bu hocaya öfke duyduğunu mu söylüyorsun?"

"Hayır!" diye bağırdı. "Hayır, bana B verdiği zamandan, 35 yıldan beri kızgınım! O zamandan beri kızgınım."

Bu, sağlıksız öfkenin örneğidir. Ruby'nin öfkesi onun yaşamını tüketmekte ve sonlanmamaktadır. Hiçbir görünen amacı da yoktur. Nasıl düşündüğünü ve hissettiğini değiştirmezse, yaşamının kalanını dünyaya karşı tatsız ve öfkeli hissederek geçirebilir!

Tersi şekilde, geçtiğimiz günlerde tedavi için bana Joan adında bir kadın geldi. Büyük kızının üniversite için evden ayrılmasından sonra kendisini depresif hissediyordu. Altı haftadır son derece üzgün ve canı sıkkın olduğunu söyledi. Enerjisinin düşük olduğunu ve evin içinde canı sıkkın halde olduğunu belirtti. Genellikle enerji ve

coşku dolu, ruh hali yüksek biri olduğu için bunun beklenmedik olduğunu söyledi.

Kızı okula gittiğinden beri neler hissettiğini biraz daha anlatmasını istedim. Joan, her iki kızıyla da ilişkisinin harika olduğunu açıkladı. Her ikisinin de iyi sporcular olduğunu ve kızları büyürken onların pek çok okul takımına koçluk yaptığını söyledi. Her iki kızıyla da asla hiçbir sorun yaşamadığını ve her ikisini de içtenlikle sevdiğini belirtti.

Joan çok sevdiğini söylediği annesiyle ilgili konuşmak için sabırsızlanıyordu. Kendisinin de gençken sporcu olduğunu ve annesinin onun etkinliklerine her zaman çok katılımcı olduğunu söyledi. 13 yaşındayken katıldığı bir yüzme etkinliğinde kazanıp annesinin gurur duymasını sağlamak istemiş. Annesi yüzme takımının koçuymuş ve yarışı izlemek için havuzun kenarındaymış.

Joan bana kazanmayı ümit ederek havuza daldığını ve bütün gücüyle yüzdüğünü söyledi. Aniden bir kargaşa olmuş ve hakemler yarışı durdurmuş. Sudan çıkar çıkmaz havuzun kenarında, annesinin durduğu yerde kalabalığın toplandığını görmüş. Annesi, kalabalığın ortasında yerde yatıyormuş. Annesine koşmaya çalışmış ama diğer koçlar onu geri çekmiş ve yaklaşmasını engellemişler.

Joan'ın gözleri dolmuştu: "Annemin şöyle dediğini duydum, 'biri rahip çağırsın.' Bunlar annemden duyduğum son şeyler oldu."

Annesinin ani, güçlü bir kalp krizi geçirdiğini ve ambulans gelmeden düştüğü havuz kenarında öldüğünü açıkladı. Çok sevdiği birinin böyle ani, trajik kaybının ardından çok acı çekmiş olduğunu düşündüğümü söyledim. Joan annesinin ölümünün ardından hiç ağlamamıştı. Sevecen ama katı biri olan babası kendisine ve erkek kardeşine, annelerinin onların ağlamasını istemeyeceğini söylemişti. Metin olmalarını istemiş cenazede bile yas tutmalarına izin vermemişti.

Joan titriyordu ve gözyaşlarını hâlâ tutuyordu. Gözyaşlarını bırakması için onu cesaretlendirdim ve özgürce ağladı.

Görüşmenin sonuna doğru her akşam yatmadan önce ve ne zaman isterse yasını tutmasını önerdim. Gözyaşları ve üzücü anılarıyla bağlantı kurmasına yardımcı olabileceğini düşünürse, annesinin mezarını ziyaret edip ağlayabileceğini söyledim.

Joan'un öyküsü, kızından ayrılmasının onu niçin bu kadar ağır vurduğunu aydınlattı. Henüz tamamlamadığı bir yas meselesi vardı. Annesinin travmatik kaybı hiçbir zaman doğal yakınlığa getirilmediği için herhangi bir ayrılık ve kayıp onun için son derece acı vericiydi.

Öyküsü beni o kadar etkilemişti ki, zaman takibini ve her zamanki değerlendirmemi yapmayı tamamen unuttum. Bu kapsamlı değerlendirme genellikle iki veya üç görüşme sürer. Özür diledim ve başlangıç değerlendirmesine iki hafta sonrasındaki bir sonraki görüşmede döneceğimizi söyledim.

Joan bir dahaki gelişinde, görüşmemizden sonra tüm gün boyunca ağladığını söyledi. Eşi ve kızlarıyla da annesinin ölümüyle ilgili konuşmuştu. O gece yattığında uyuyana kadar ağlamıştı.

Joan ertesi sabah kalktığında depresyonunun kaybolduğunu ve her zamanki neşeli haline döndüğünü söyledi. O zamandan beri kendisini tamamen mutlu ve enerjik hissediyordu. Tedaviyi sonlandırmaya hazır olup olmadığını sordu. Hazırdı. Başlangıç değerlendirmemi asla tamamlayamadım!

Öykü, sağlıklı ve sağlıksız duygular arasındaki önemli farkı gösteriyor. Joan, üzüntüsü için hiçbir şey yapmaya ihtiyaç duymuyordu. Daha iyi olmak için ilaçlara veya psikoterapiye ihtiyacı yoktu. Yası sağlıklıydı ve sadece kabul edilmesi gerekiyordu. İçinde saklanan tüm üzüntüyü hissetmek için kendine izin verdiğinde, gerisini doğa tamamladı.

Duygulanım Kâr-Zarar Alıştırması 1

Buraya kadar sağlıklı ve sağlıksız duygular arasındaki farkları ele aldık. Üzüldüğümüzde duygularımız arasında nasıl pratik bir karar verebiliriz? Trafikte sıkışıp kaldığımız ve her türlü engelleyici ve rahatsız edici durumla kuşatılmış haldeyiz. Duygularımızı kabullenmeye ya da değiştirmeye nasıl karar verebiliriz? Yararlı kılavuzlara ihtiyaç duymaktayız.

Belirli bir örneği ele alalım. 14 yaşındaki kızınız Julie'nin okulda derslere devam etmediğini ve notlarıyla, ödevleriyle ilgili yalan söylediğini düşünün. Şoke olmuşsunuzdur, hayal kırıklığına uğramışsınızdır ve ona kızgınsınızdır. Bu duygularla ne yapmalısınız? Öfkeli duygularınızı ifade edip Julie'ye akıl mı vermelisiniz veya nefesinizi tutup 10'a kadar saymalı mısınız?

Sayfa 96'daki duygulanım kâr–zarar analizi size bu karar için yardımcı olabilir. Öncelikle bu durumda sinirlenmenin avantajlarını sıralayalım. Kendinize sorun: "Kızmanın bana ne yararı olur? Julie'ye ne yararı olur?" Formun sol tarafında sinirlenmenin avantajlarını sıralayın.

Sinirlenmenin dezavantajlarını sağ sütuna yazın. Sonunda avantajları, dezavantajlarla kıyaslayın. Sinirlenmenin avantajları mı, dezavantajları mı daha fazla? Formun altında yer alan dairelere değerlendirmenizi gösteren, toplamı 100 olan iki sayı yazın. Örneğin eğer dezavantajlar az da olsa daha fazla görünüyorsa, soldaki daireye 40, sağdakine ise 60 yazabilirsiniz. Eğer tersine avantajlar oldukça daha fazlaysa, sol tarafa 65 ve sağdaki daireye 35 yazabilirsiniz.

Duygulanım kâr- zarar analizinin esası kendinize: "Böyle hissetmek bana nasıl yardımcı olacak yararları nelerdir? Ve beni nasıl incitecek? Olumsuz sonuçları nelerdir?" şeklinde sormanızdır. Eğer

olumsuz duygularınızın sağlıklı ve uygun olduğuna karar verirseniz, duygularınızı kabullenip onları yapıcı şekilde ifade edebilirsiniz. Aksine, duygularınızın yararlı olmadığına karar verirseniz, öğrendiğiniz tekniklerle nasıl hissettiğinizi değiştirebilirsiniz.

Duygulanım Kâr-Zarar Analizi 1*

Olumsuz duygularınızı tanımlayın: *Derslere girmediği, yalan söylediği ve çalışmalarını yapmadığı için Julie'ye kızgınım.*

Kızgın olmanın avantajları	Kızgın olmanın dezavantajları

* Copyright ©1984 David D. Burns MD, '*Ten Days to Self Esteem*' kitabından, copyright ©1993.

Duygulanım Kâr–Zarar Alıştırması 2

Aşağıdaki durumlardan birinde olduğunuzu düşünün. Sayfa 98'deki duygulanım kâr-zarar analizinde seçtiğiniz durumu tarif edin. Ardından kızgınlığın avantaj ve dezavantajlarını sol ve sağ sütunlarda listeleyin. İşiniz bittiğinde, avantajları dezavantajlara karşı 100 üzerinden değerlendirin. Alttaki iki daireye toplamı 100 eden iki sayı koyun.

Eğer avantajların daha fazla olduğuna karar verirseniz, o zaman olumsuz duygularınızı kabul veya ifade edersiniz. Tersine, eğer dezavantajlar daha fazlaysa, nasıl hissettiğinizi değiştirmek için günlük duygudurum kaydını kullanabilirsiniz.

Şimdi kâr- zarar analizi yapmak için durumlardan birini seçin:

- ❑ Trafikte bir araç yolunuzu keser. Öfkelenmenin avantaj ve dezavantajları nelerdir?
- ❑ Aile bireylerinden biri kaba bir yorumda bulunur. Öfkelenmenin avantaj ve dezavantajları nelerdir?
- ❑ Çok aceleniz var ve tren ya da otobüs üç dakika gecikti. Öfkelenmenin, engellenmiş hissetmenin avantaj ve dezavantajları nelerdir?
- ❑ Önemli bir sınava hazırlanıyorsunuz. Gergin olmanın avantajları ve dezavantajları nelerdir?
- ❑ Sinemada, bilet sırasında önünüzde 10 yaşlarında bir grup çocuk var. Öfkelenmenin avantaj ve dezavantajları nelerdir?
- ❑ Kadınlar için: Bir inşaat sahasından geçerken işçilerden bazıları size ıslık çalar. Rahatsız olmanın avantaj ve dezavantajları nelerdir?
- ❑ Dikkatlice kurduktan sonra telesekreterinizin doğru şekilde çalışmadığını fark edersiniz. Ürünü değiştirirsiniz, dikkatlice açarsınız ve kurarsınız. Bunun da doğru şekilde çalışmadığını fark edersiniz. Tüm bunlar yaklaşık üç saat sürmüştür. Rahatsız olmanın avantaj ve dezavantajları nelerdir?

Duygulanım Kâr-Zarar Analizi 2 *

Olumsuz duygularınızı tanımlayın: ....

Bu şekilde hissetmenin avantajları	Bu şekilde hissetmenin dezavantajları

Günlük Duygudurum Kaydı

2. Adım'da günlük duygudurum kaydını doldurmak için üç adım öğrenmiştiniz:

Birinci Adım: Sizi üzen olayı kısaca yazın. Ne oldu, ne zaman, nerede oldu ve kiminle olduğunuz gibi konularda açık olun.

İkinci Adım: Olumsuz duygularınızı kaydedin ve her birinin yoğunluğunu yüzde 0 – yüzde 100 arasında değerlendirin.

Üçüncü Adım: Üç sütun tekniğini kullanın:

- ❑ Olumsuz düşüncelerinizi sol sütuna yazın.
- ❑ Sayfa 66'daki çarpıtılmış düşünme listesini kullanarak olumsuz düşüncelerinizdeki çarpıtmaları belirleyin.
- ❑ Sağ sütuna daha olumlu ve gerçekçi düşünceler yazın. Tüm olumsuz düşüncelerinizi koyduktan sonra, ne kadar gelişme gösterdiğinizi kaydedin. Genellikle biraz daha iyi hissedersiniz.

Bugün, günlük duygudurum kaydını kullanmakla ilgili daha fazla bilgi edineceksiniz. Biraz karışık gelebilir o nedenle aktüel bir örnek üzerinden gideceğiz. Yaparken öğrenmeniz için, ilerlerken biraz yazmanızı da isteyeceğim. Bu tekniğin pratiğini yaptıktan sonra, çok daha kolay gelecektir.

Programın kalanı boyunca olumsuz düşünce ve duygularınızı kaydetmek için günlük duygudurum kaydını günde 10-15 dakika kullanmalısınız. Günlük duygudurum kaydının fazla kopyalarını sayfa 354'den itibaren bulabilirsiniz.

Günlük Duygudurum Alıştırması 1

Sevdiğiniz biri tarafından geri mi çevrildiniz? Herhalde kendinizi incinmiş ve yalnız hissettiniz. Doug, çekici, oldukça iyi bir mimar ve kolaylıkla âşık oluyor. Ne yazık ki, o kadar iyi biri ki, kadınlar bazen ona kötü davranıyor ve kız arkadaşlarının tümü bir ya da iki ay içinde onu terk ediyor. O da, ardından bir kez daha çaresizce âşık olana kadar birkaç ay boyunca depresif ve terk edilmiş şekilde geziyor. Şaşırtıcı olmayan şekilde yeni aşk ilgi alanı da kısa sürede onu kullanıyor ve bu talihsiz reddetme işleyişi tekrar ediliyor.

Tam çok da iyi anlaştıklarını düşündüğü sırada son kız arkadaşı Laura onu arıyor ve terk ediyor. "Daha fazla alana" ihtiyacı olduğunu söylemiştir.

Doug olduğunuzu düşünün. Bu üzücü sorunun üstesinden nasıl gelirsiniz?

Önce ne olduğunu tarif edin ve ardından olumsuz düşüncelerinizi bir sonraki sayfada olduğu gibi kaydedin.

Birinci Adım: Üzücü olayı tanımlayın. "*Laura bana daha fazla alana ihtiyacı olduğunu söyledi. Böylelikle başkalarıyla çıkabilecekti. Sadece arkadaş olarak kalmak istediğini söyledi.*"

İkinci Adım: Olumsuz duygularınızı kaydedin ve onlara yüzde 0 (en az) ve yüzde 100 (en çok) arasında puan verin. Üzgün, endişeli, sinirli, suçlu, yalnız, umutsuz, engellenmiş gibi kelimeler kullanın.

Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)	Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)
1. *üzgün*	99	3. *umutsuz*	99
2. *incinmiş*	99	4. *değersiz*	99

Doug'ın hepsi oldukça yoğun olan duyguları olduğunu fark edeceksiniz. Eğer bu sizin başınıza gelseydi, sizin de farklı duygularınız olabilirdi: Öfke, kıskançlık, endişe vb.

Üçüncü Adım: Üç sütun tekniği. Ardından, sayfa 102'deki örnekte olduğu gibi günlük duygudurum kaydının sol sütununa duygularınızla bağlantılı olan olumsuz düşünceleri yazın.

Bu reddedilme örüntüsü olmayı sürdürdüğü için, Doug kendine "sonsuza dek yalnız olacağını" söylemişti. İlk görüşünün yanına, kendisi için tamamen geçerli olduğunu göstermek üzere "yüzde 100" koymuş olmasına dikkat edin. Eğer bu kadar yoğun şekilde inanmasaydı, yüzde 75 veya yüzde 50 gibi daha düşük bir değerlendirmede bulunurdu.

Not: Bu örnekte olduğu gibi, her olumsuz düşünceye, ne kadar inandığınızın oranını kaydetmeniz çok önemlidir.

Olumsuz düşüncelerinizi yazdıktan sonra, sayfa 66'daki çarpıtılmış düşünce listesini kullanarak onlardaki çarpıtmaları belirleyebilirsiniz. Doug'ın ilk olumsuz düşüncesinde kaç çarpıtma bulabiliyorsunuz? Sayfa 102'deki günlük duygudurum kaydının orta sütununda listeleyin.

Günlük duygudurum kaydının orta sütununda çarpıtmaları listeledikten sonra, kısaltmaları kullanmak size zaman ve yer kazandıracaktır. Örneğin, "ya hep ya hiç düşüncesi" yazmak yerine "YHYH" veya "aşırı genelleme yerine "AG" yazabilirsiniz.

(Çarpıtmaları yazdıktan sonra bu alıştırmanın yanıtlarını sayfa 111'de bulabilirsiniz. Lütfen alıştırmaları yanıtları okumadan önce yapın. Çarpıtmaları belirleme çalışması yardımcı olacaktır ve zor değildir.)

Günlük Duygudurum Kaydı

Olumsuz Düşünceler Sizi üzen düşünceleri yazın ve her birine olan inancınızı değerlendirin. (%0 - %100)	**Çarpıtmalar** Sayfa 66'daki çarpıtma listesini kullanın	**Olumlu Düşünceler** Daha olumlu ve gerçekçi düşüncelerle yer değiştirin ve her bir inancınızı arasında değerlendirin. (%0 - %100)
1- *Sonsuza dek yalnız olacağım.* 100	1-	1-
2-	2-	2-
3-	3-	3-

Olumsuz düşüncelerdeki çarpıtmaları belirledikten sonra sağ sütuna olumlu bir düşünce yazın ve ona ne kadar inandığınızı yüzde 0 – yüzde 100 arasında belirtin. Olumlu düşünce, olumsuz düşünceyi yalanlayan daha olumlu ve gerçekçi bir fikir olmalıdır. Doug'ın ilk olumsuz düşüncesi "sonsuza dek yalnız olacağım"ın yerine geçecek bir olumlu düşünce bulmaya çalışın. Bu düşünceye nasıl karşılık verirdiniz? Lütfen olumlu düşüncenizi sağ sütuna yazın ve okumaya devam etmeden önce buna ne kadar inandığınızı değerlendirin. Bu alıştırmada başarılı olmak için düşüncelerinizi yazıya dökmek çok önemlidir.

Bu yöntem sadece kağıt üzerinde işe yarar. Kafanızda yapmaya çalışmak büyük bir hatadır. Olumsuz düşünceleriniz birbirlerini sonsuz döngülerle kovalayacaktır. Günlük duygudurum kaydına geçirdiğinizde, ne kadar mantıksız ve anlamsız olduklarını görmek çok daha kolaylaşır.

Olumlu düşünceleriniz: "Geçmişte her zaman yalnız olmadım. Şimdi zor bir zaman içinde olsam da, olasılıkla ileride de her zaman yalnız olmayacağım" şeklinde olabilir. Bunu, sayfa 105'deki örnekte olduğu gibi günlük duygudurum kaydının sağ sütununa yazabilirsiniz. Olumlu düşünceye ne kadar inandığınızı yüzde 0 (hiç) ve yüzde 100 (tamamen) arasında belirleyin. Değerlendirmenizi olumlu düşüncenin sonuna koyun. Bu örnekte, sağ sütundaki olumlu düşüncede yer alan "yüzde 75", ona oldukça güçlü olsa da tamamen inanmadığınızı gösterir. Hâlâ, sonsuza dek yalnız kalacağınızı hissediyor olabilirsiniz ama mantıken bunun olasılıkla doğru olmadığını görmektesinizdir.

Size yardımcı olması içi, olumlu düşüncenin iki özelliği olmalıdır:

Yüzde 100 ya da neredeyse yüzde 100 doğru olmalıdır.

Olumsuz düşünceye olan inancınızı azaltmalıdır.

Not: Bu örnekte olduğu gibi, her olumlu düşünceye, ne kadar inandığınızın oranını kaydetmeniz çok önemlidir.

Son olarak kendinize olumsuz düşüncenize ne kadar inandığınızı sorun. "Sonsuza dek yalnız olacağım." Sadece yüzde 25 inanabilirsiniz. Yüzde 100'lük orijinal değerlendirmenize bir çizgi çekip, aşağıdaki örnekte olduğu gibi yanına yeni bir değerlendirme yazabilirsiniz. Bu, olumsuz düşüncenize şimdi çok daha az inandığınızı gösterir.

Reddedildiğinizde olabilecek bir başka olumsuz düşünce, "sevilmezim"dir. Eğer kendinizi özeleştirel hissediyorsanız, buna olan inancınız yüzde 100 olabilir. Sayfa 66'daki çarpıtılmış düşünme listesini kullanarak bu düşüncedeki çarpıtmaları belirleyebiliyor musunuz, bakın. Daha önceki örnekte olduğu gibi yan sayfadaki günlük duygudurum kaydının orta sütununa çarpıtmaları kaydedin.

Şimdi kendinizi Doug gibi reddedilmiş ve gerçekten kendisini sevilmez hisseden birinin yerine koyun. Belki hayatınızda böyle hissettiğiniz bir dönemi düşünebilirsiniz. "Sevilmezim" düşüncesi yerine ne kadar olumlu düşünce geliştirebileceğinize bakın. Yandaki sayfada en iyi olumlu düşüncenizi sağ sütuna yerleştirin ve buna ne kadar inandığınız konusunda yüzde 0 – yüzde 100 arasında değerlendirmede bulunun. Ardından "sevilmezim" kelimesinin arkasındaki yüzde 100'ü çizin ve ne kadar inandığınıza ilişkin daha düşük yeni bir değerlendirme koyun.

Günlük Duygudurum Kaydı

Olumsuz Düşünceler Sizi üzen düşünceleri yazın ve her birine olan inancınızı değerlendirin. (%0 - %100)	**Çarpıtmalar** Sayfa 66'daki Çarpıtılmış Düşünme Listesi'ni kullanın.	**Olumlu Düşünceler** Daha olumlu ve gerçekçi düşüncelerle yer değiştirin ve her bir inancınızı arasında değerlendirin. (%0 - %100)
1- *Sonsuza dek yalnız olacağım. % 100 yerine % 25*	1- *Ya hep ya hiç, aşırı genelleme, zihinsel filtre, olumluyu geçersiz kılma, akıl okuma, aşırı büyütme, falcılık, meli/malı ifadeleri, suçlama*	1- *Geçmişte her zaman yalnız olmadım, şimdi kötü bir zaman içinde olsam da olasılıkla gelecekte de hep yalnız olmayacağım. % 75*
2- *Sevilmezim % 100*	2-	2-
3-	3-	3-

Tüm olumsuz düşüncelerinizi başarıyla çürüttükten sonra, kendinizi ne kadar daha iyi hissettiğinizi değerlendirin. Her olumsuz duygunuzun üzerini çizin (% 0 – % 100 arası) ve şimdi nasıl hissettiğinize ilişkin yeni değerlendirmeler koyun.

Doug'ın alıştırmaya başladığında günlük duygulanım kaydının, duygudurum bölümünün ikinci adımında "üzgün – % 99" yazdığını hatırlayacaksınız. Alıştırmadan sonra biraz daha az üzgün hissetti. Yüzde 99'luk değerlendirmesinin üzerini çizdi ve bunun gibi daha düşük bir değerlendirmede bulundu:

Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)	Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)
1. *üzgün*	~~99~~ 50	3. *umutsuz*	99
2. *incinmiş*	99	4. *değersiz*	99

Günlük duygudurum kaydını yapıyor olsaydınız, siz de duygularınızı yeniden ele alırdınız.

Eğer günlük duygudurum kaydıyla çalışırken zorlanıyorsanız, bu aptal ya da ümitsiz olduğunuz anlamına gelmez. Normaldir. Kendi olumsuz düşüncelerinizi başarıyla çürütmek bazen haftalar alabilir. Bu, özeleştirel düşüncelerinize yıllardır inanmış olmanızdan kaynaklanabilir ve onlardan ayrılmak ısrarcı bir çaba gerektirebilir.

Başlangıçta başkalarının olumsuz düşünceleriyle çalışmayı daha kolay bulabilirsiniz. Başkalarının, kendilerini depresif veya özeleştirel hissettiklerinde ne kadar mantıksız olduklarını, kendilerine ne kadar sert davrandıklarını görmek çok daha kolaydır. İlerleyen sayfalardaki alıştırmalar size güven verecek ve kendi olumsuz duygularınızla, düşüncelerinizle çalışmaya başladığınızda işi daha kolaylaştıracaktır.

Önümüzdeki sayfalarda olumsuz düşüncelerinizi tersine döndürebilecek pek çok teknik öğreneceksiniz. Bir yöntem işe yaramadığında, diğerini deneyebilirsiniz, ya da diğerini... Israrcı olursanız, neredeyse her zaman sizin için işe yarayacak olumlu bir düşünce bulursunuz. Bu çabaya değer çünkü olumsuz düşüncelerinizin gerçekte doğru olmadığını gördüğünüzde, özgüveninizde bir artış hissedersiniz. Tavırlarınız ve kişisel felsefeniz de müthiş bir değişimden geçecektir.

Günlük Duygudurum Alıştırması 2

Arkadaşının kağıt oynamaya davet etmesiyle kendini gergin ve güvensiz hisseden, 36 yaşında, bekâr, inşaat ustabaşı Bob olduğunuzu düşünün. Günlük duygudurum kaydınız sayfa 109'da yer almaktadır. Olumsuz düşüncelerinizdeki çarpıtmaları belirleyin. Ardından her bir olumsuz düşünce yerine olumlu bir düşünce koyun. Olumlu düşünceye olan inancınızı (%0 – %100) arasında yerleştirmeyi unutmayın. Ardından olumsuz düşüncelere olan inancınızı (%0 – %100) arasında yeniden değerlendirin.

Son olarak ne kadar geliştiğinizi değerlendirin. Eski olumsuz duygu değerlendirmeleriniz üzerine bir çizgi çekin ve yeni daha düşük bir değerlendirme girin.

Aksaklıkları Gidermek

Sayfa 110'daki, aksaklıkları giderme rehberi kendinizi saplanmış hissettiğinizde ve günlük duygudurum kaydı işe yaramıyor göründüğünde genellikle yardımcı olabilir. Şimdi okuyun.

Aksaklıkları giderme rehberi kendinizi nasıl hissettiğinizi değiştirme konusunda sorun yaşıyorsanız kâr–zarar analizi yapmanız gerekebileceğini önerir. Özellikle öfke olumsuz duygularınızdan biriyse bu, özellikle önemlidir. Öfke bazen değiştirmesi zor

olan bir duygu olabilir. Diğer duyguların aksine, öfke sizin yaptığınız bir seçimdir. Düşünceleriniz büyük oranda çarpıtılmış ve mantıksız olsa bile, öfkeli hissetmeye yönelebilirsiniz. Eğer öyleyse, günlük duygudurum kaydı fazla işe yaramayacaktır. Aynısı depresyon, kendine acıma, kaygı, suçluluk ve benzeri diğer olumsuz duygudurumları için de söylenebilir. Eğer bu şekilde hissetmek istiyorsanız, duygularınızı değiştirmeyi denemek için fazla şansınız olmayacaktır!

Üzüntülü hissetmek istiyor gibiyseniz, bu adımda daha önce yaptığınız gibi kâr–zarar analizi yapabilirsiniz. Varsayalım ki, öfkelisiniz. Öfkeli olmanın avantaj ve dezavantajlarını sıralayın. Kendinize sorun: "Gerçekten böyle hissetmeyi istiyor muyum?"

Eğer öfkeli hissetmenin avantajlarının, dezavantajlarına göre daha fazla olduğuna karar verirseniz aynen devam edip, istediğiniz kadar öfkelenebilirsiniz! Buna hakkınız var! Ama kendinize sorun, "bu öfkeli duygularla ne yapacağım?" Farklı seçenekleriniz bulunuyor. Öncelikle kızgın olduğunuz kişiye karşı, saygılı biçimde öfkeli duygularınızı yapıcı şekilde ifade edebilirsiniz. İkincisi, ona aşağılayıcı biçimde hitap edip, aşağılamak için elinizden geleni yaparsınız. Üçüncüsü kurban gibi hisseder, kendinize yaşamın adaletsizliğinden bahseder surat asıp, duygularınızı saklı tutabilirsiniz!

Eğer öfkenizin dezavantajlarının (veya herhangi bir olumsuz duygunun) avantajlarından fazla olduğuna karar verirseniz, kendinizi nasıl HİSSETTİĞİNİZİ DEĞİŞTİRMEYİ değiştirmek için günlük duygudurum kaydını kullanmayı çok daha kolay bulacaksınız.

Günlük Duygudurum Kaydı *

Birinci Adım: Üzücü olayı tanımlayın. *Jerry beni kağıt oynamaya çağırdı.*

İkinci Adım: Olumsuz duygularınızı kaydedin ve onları %0 (en az)-% 100 (en çok) arasında derecelendirin. Üzgün, endişeli, öfkeli, suçlu, yalnız, ümitsiz, engellenmiş gibi kelimeler kullanın.

Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)	Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)	Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)
1. gergin	90	3. sıkılgan	90	5. üzgün	90
2. aşağılanmış	90	4. utanmış	90	6.	

Üçüncü Adım: Üç Sütun Tekniği

Olumsuz Düşünceler Sizi üzen düşünceleri yazın ve her birine olan inancınızı değerlendirin. (%0 - %100)	Çarpıtmalar Sayfa 66'daki çarpıtma çizelgesini kullanın	Olumlu Düşünceler Daha olumlu ve gerçekçi düşüncelerle yer değiştirin ve her bir inancınızı arasında değerlendirin. (%0 - %100)
1- Oyunu anlamayacağım. 100		1-
2- Jerry aptal olduğumu düşünecek. 100		2-
3- Sonra beni sevmeyecek. 100		3-
4-Bu, iyi olmadığım anlamına gelir. 100		4-

Aksaklıkları Giderme Rehberi *

Günlük duygudurum kaydını doldurduktan sonra hâlâ üzgün hissediyorsanız kendinize şu soruları sorun:

1- **Sorunu ya da üzen olayı doğru şekilde tanımlayabildim mi?** Bazen sizi rahatsız eden sorunda doğru noktayı bulamazsınız. Ne olduğunu genellikle geçtiğimiz birkaç gündeki faaliyetlerinizi gözlemleyerek keşfedersiniz.

2- **Olumsuz olayla ilgili tanımım belirleyici mi?** *Ne oldu? Neredeydiniz? Saat kaçtı? Kim dahildi?* Sorunlara ,"hayat berbat" gibi belirsiz tanımlamalar getirmekten kaçının.

3- **Bu durumla ilgili olumsuz duygularımı değiştirmek istiyor muyum?** Kâr-zarar analizini kullanarak üzgün hissetmekle ilgili avantaj ve dezavantajları analiz edin.

4- **Olumsuz duygularımı uygun şekilde belirleyebildim mi?** Olumsuz düşünceler sütununa duygu tariflerini ya da üzücü olayları koymamayı unutmayın. Olumsuz düşüncelerinizi ortaya çıkartmakla ilgili sorununuz varsa, çubuk figür tekniğini kullanın.

5- **Olumlu düşüncelerim ikna edici, doğru mu yoksa sadece akla uygunlaştırma mı?** Akla uygunlaştırma kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlamaz. Yardımcı olması için olumlu düşüncelerinizin yüzde 100 veya yakınında olması gerekir.

6- **Olumlu düşüncelerim olumsuz düşüncelerimin üstesinden geliyor mu?** Olumsuz düşüncelerinizin gerçekte geçerli olmadığını görünce, daha iyi hissedeceksiniz. Genellikle pek çok olumlu düşünce (ve haftalarca süren çalışma!) olumsuz düşüncelerin alt edilmesi için gerekir.

Sayfa 89'daki Alıştırmanın Yanıtları

Sağlıklı Korkunun Özellikleri	Nevrotik Kaygının Özellikleri
1- Çölde yürürken gördüğünüz yılan gibi gerçek bir tehlike vardır.	1- Gerçek bir tehlike yoktur veya tehlikeyi abartmaktasınızdır. Düşeceğinden korkarak uçaklardan kaçınmak gibi.
2- Sağlıklı korku genellikle uzun sürmez ve tehlike bitince kaybolur.	2- Nevrotik kaygının sonsuza dek sürüp, yaşam biçimi haline gelebilir.
3- Sağlıklı korku sizi harekete geçmeniz için uyarır.	3- Korktuğunuzdan kaçınıp, etkinliğe girmek konusunda paralize olabilirsiniz. Örneğin utangaç insanlar genellikle çıkmaktan veya arkadaş edinmekten kaçınırlar.
4- Sağlıklı korkuya neden olan düşünceler genellikle oldukça geçerlidir.	4- Nevrotik endişeye yol açan düşünceler genellikle her zaman çarpıtılmıştır ve doğru değillerdir. Örneğin, panik atak geçiren kişiler genellikle kendilerine bayılmak üzere olduklarını söylerler. Ancak panikte olan kişiler bayılmaz çünkü kalpleri hızla çarpmaktadır ve beyinlerine çok oksijen pompalamaktadır.
5- Korktuğunuz için utanmazsınız.	5- Kendinizi tuhaf veya kabul edilmeyen biri olarak görebilirsiniz ve endişenizin başkalarından saklamanız gereken utanç verici bir şey olduğunu düşünebilirsiniz.
6- Ne görürseniz onu elde edersiniz. Sağlıklı korkuda gizli nedenler yoktur.	6- Kaygılı kişiler neredeyse her zaman kabul etmek veya uğraşmak istemedikleri bir soruna sahiptir. Evlilik anlaşmazlığı veya iş tatminsizliği gibi.

Sayfa 102'deki Alıştırmanın Yanıtları

"Sonsuza dek yalnız olacağım" düşüncesindeki çarpıtmaların bazıları şunları içeriyordu:

- **Ya hep ya hiç düşüncesi:** Bir ilişki bittikten sonra yalnız ve umutsuz hissedeceksiniz. Tamamen yalnız mısınız? Hiçbir arkadaşınız ya da aileniz yok mu?
- **Aşırı genelleme:** Her zaman yalnız olacağınız gerçekten doğru

mu? Geçmişte her zaman yalnız oldunuz mu? Kimsenin sizinle ilgilenmeyeceğine gerçekten inanıyor musunuz?

- ❑ **Zihinsel filtre:** Özellikle istediğiniz gibi gitmeyen bu biten ilişkiyi mi temel alıyorsunuz?
- ❑ **Olumluları yok sayma:** Geçmişte daha başarılı olan ilişkileriniz oldu mu? Sizinle ilgilenen kişiler oldu mu? İnsanların değer verdiği bazı olumlu yanlarınız var mı? Hayatınızdaki yanlışlardan öğrenip, büyüyüp, değiştiniz mi?
- ❑ **Zihin okuma:** Tüm insanların sizin hakkınızda nasıl düşündüğünü bildiğinizi mi varsayıyorsunuz? Hiç kimsenin sizi ilginç veya çekici bulmayacağına dair somut kanıtınız var mı?
- ❑ **Falcılık:** Yeterli kanıt olmadan tahminde mi bulunuyorsunuz? Yarınki borsayı, önümüzdeki haftanın hava durumunu veya gelecek yılın politikasını da tahmin edebilir misiniz?
- ❑ **Aşırı büyütme:** Bu ilişkinin önemini oran dışında büyütüyor musunuz?
- ❑ **Duygusal akıl yürütme:** Kendinize "Her zaman yalnız olacak gibi hissediyorum, gerçekten her zaman yalnız olacağım ve bu durumda sevilmez biri olmalıyım" diyor musunuz?
- ❑ **–meli /–malı ifadeleri:** "Yalnız olmamalıyım. Sevilmez olursam bu değersiz olduğum ve yaşamın ödül vermeyeceği anlamına gelir" diyen gizli bir kuralınız var mı?
- ❑ **Suçlama:** İlişkideki zorluklar için tamamen kendinizi suçluyor ve diğer kişinin payını görmezden mi geliyorsunuz?

Bu olumsuz düşüncenin hemen tüm çarpıtmaları kapsadığına dikkat edin. Düşüncelerinizdeki çarpıtmaları belirlerken, kesin olmak önemli değildir. Çarpıtmalarda epey çakışma bulunmaktadır. Olumsuz düşüncedeki bir ya da ki çarpıtmayı bulduğunuzda, genellikle birkaç tane daha bulursunuz.

3. Adım'ın Değerlendirmesi

3. Adım'da ne öğrendiniz? Ele aldığımız en önemli konulardan bazılarını kısaca burada özetleyin.

1 ....

2 ....

3 ....

Bugünkü adımda sizi rahatsız eden veya yanlış yöne sürükleyen bir şey oldu mu? Eğer bir grup içindeyseniz, lider ya da diğer bireylerin söylediği bir şey canınızı sıktı mı?

Bugünkü adımda özellikle yararlı, ilginç veya yararlı bulduğunuz bir şey var mıydı? Lider ya da katılımcılar bugünkü oturumda beğendiğiniz bir şey söyledi mi? Aldığınız olumlu tepkileri tanımlayın:

4. Adım için Kendine Yardım Çalışması

On Günde Özgüven grubuna katılıyorsanız, yöneticiniz bir sonraki oturum öncesi tamamlamanız için size bazı kendine yardım çalışmaları verebilir.

Çalışmalar	Çalışma verildiyse işaretleyin	Bitirince işaretleyin
1- 3. Adım için değerlendirme formunu tamamlayın. Bir sonraki görüşmede olumsuz ve olumlu tepkilerinizi tartışmaya hazırlıklı olun.		
2- Üç duygudurum testini tekrar yapın. Bir sonraki adımın başında yer alıyorlar.		
3- Kitaptaki bir sonraki adımı okuyun ve yazılı çalışmaların mümkün olduğunca çoğunu yapın.		
4- Kitabınızı bir sonraki oturuma getirin.		
5- Günlük duygudurum kaydı ile her gün 10 dakika çalışın. (Daha fazla kopyalar sayfa... da başlıyor)		
6- Olumsuz bir duygunun avantaj ve dezavantajlarıyla ilgili kâr-zarar analizi yapın.		
7- Yazılı ödev varsa bir sonraki görüşmeye getirin.		
8- Okuma terapisi (herhangi bir okuma verilmiş miydi?)		
9- *		
10-		

* Bu alanları ek çalışmalar için kullanın.

4. Adım için Ek Okuma

İyi Hissetmek El Kitabı'nın 4. Bölümü'nü okuyun.

4. Adım

Kötü bir Duygudurumdan Nasıl Kurtulunur?

4. Adım için Hedefler

Bu adımda kendinizi nasıl hissettiğinizi değiştirebilecek teknikler öğreneceksiniz. Şunlar dahil:

1- Davranış kâr-zarar analizi

2- Deneysel yöntem

3- Kanıtı incele

4- Araştırma yöntemi

Duygudurum Testi

Önceki adımların başlangıcında üç duygudurum testini yaptınız. Gelişmenizi belirlemek için bu adımın başlangıcında testleri tekrar yapmanızı istiyorum. Yardıma ihtiyacınız olursa, sayfa 26'da, 1. Adım'ın başındaki testlerin yönergelerine göz atabilirsiniz.

Burns Depresyon Ölçeği[1]

Böyle bir düşüncenin, sizi geçtiğimiz günlerde ne kadar rahatsız ettiği konusunda uygun bulduğunuz kutuya ✓ işareti koyun

	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
1- **Üzüntü**: Keyifsiz ya da üzgün hissediyor musunuz?				
2- **Cesaretsizlik**: Gelecek umutsuz görünüyor mu?				
3- **Düşük özgüven**: Kendinizi değersiz mi hissediyorsunuz?				
4- **Yetersizlik**: Başkalarına göre yetersiz veya aşağı mı hissediyorsunuz?				
5- **Suçluluk**: Kendinizi eleştiriyor veya suçluyor musunuz?				
6- **Kararsızlık**: Karar almak zor mu?				
7- **Asabiyet**: Sık sık kızgın veya alınmış hissediyor musunuz?				
8- **Hayata karşı ilgi kaybı**: Kariyerinize, hobilerinize, ailenize veya arkadaşlarınıza olan ilginizi kaybettiniz mi?				
9- **Motivasyon kaybı**: Bir şeyler yapmak için kendinizi çok zorlamanız mı gerekiyor?				
10- **Düşük kendilik imajı**: Kendinizi yaşlı ve çekicilikten uzak mı hissediyorsunuz?				
11- **İştah değişiklikleri**: İştahınızı kaybettiniz mi veya aşırı yemek mi tüketiyorsunuz?				
12- **Uyku değişiklikleri**: İyi bir gece uykusu zor mu? Aşırı derecede yorgun musunuz ve çok mu uyuyorsunuz?				
13- **Cinsel istek kaybı**: Cinselliğe olan ilginizi yitirdiniz mi?				
14- **Sağlık konusunda kaygılar**: Sağlığınız hakkında aşırı derecede endişeleniyor musunuz?				
15- **İntihar dürtüleri**:[2] Yaşamanın anlamı olmadığı ve ölseniz daha iyi olacağı gibi düşünceleriniz var mı?				
Tüm maddelerin toplam puanı 1-15 →				

1- Copyright ©1984 David D. Burns MD, *'Ten Days to Self Esteem'* kitabından, copyright ©1993.

2- İntihar dürtüleri olan biri derhal profesyonel bir sağlık uzmanından yardım almalıdır.

Burns Kaygı Ölçeği*

Böyle bir düşüncenin, sizi geçtiğimiz günlerde ne kadar rahatsız ettiği konusunda uygun bulduğunuz kutuya ✓ işareti koyun

1. Kategori: Kaygılı duygular	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
1. Kaygı, sinirlilik, endişe veya korku				
2. Etrafınızdaki şeylerin garip ya da gerçek olmadığını hissetmek				
3. Vücudunuzun tamamından veya bir kısmından kopuk hissetmek				
4. Ani beklenmedik panik nöbetleri				
5. Kötü bir şeyler olacağına dair içinde bir his olma hali				
6. Gergin, tedirgin, sinirli veya sabırsız olma hali				
2. Kategori: Kaygılı düşünceler	**0 Hiç**	**1 Biraz**	**2 Orta**	**3 Çok**
7. Konsantrasyon zorluğu				
8. Karışık düşünceler				
9. Korkutucu fanteziler veya hayaller				
10. Kontrolü kaybetmenin eşiğinde olduğunuzu hissetmek				
11. Çıldırma ya da aklını kaybetme korkuları				
12. Bayılma ya da kendinden geçme korkusu				
13. Fiziksel hastalık, kalp krizi ya da ölüm korkusu				
14. Aptal veya yetersiz görünme korkusu				
15. Yalnızlık, izole olma veya terk edilme korkusu				
16. Eleştirilme veya onaylanmama korkusu				
17. Korkunç bir şeyin gerçekleşeceği korkusu				



3. Kategori: Fiziksel Belirtiler	**0 Hiç**	**1 Biraz**	**2 Orta**	**3 Çok**
18. Kalbin hızlı bir şekilde atması (bazen "çarpıntı" olarak da adlandırılır)				
19. Göğüste ağrı, basınç veya gerginlik				
20. El veya ayak parmaklarında karıncalanma veya uyuşma				
21. Midede rahatsızlık				
22. Kabızlık veya ishal				
23. Yerinde duramama veya huzursuzluk				
24. Kasların gerilmesi				
25. Sıcağa bağlı olmayan terleme				
26. Boğazda bir yumru				
27. Titreme veya sarsılma				
28. Bacaklarda lastiklik veya "jöle" hissi				
29. Baş dönmesi, baş ağrısı veya dengeyi kaybetmiş hissetme				
30. Boğulma, havasızlıktan ölme veya solunumda güçlük hisleri				
31. Baş ağrısı veya boyunda ya da sırtta ağrılar				
32. Sıcak basmaları veya ürpermeler				
33. Yorgun, zayıf veya bitkin hissetme				
Tüm maddelerin toplam puanı 1-33 →				

İlişki Memnuniyeti Ölçeği*

Lütfen en yakın ilişkinizde ne kadar tatmin olduğunuzu en iyi anlatan başlıkla ilgili kutuya ✓ işareti koyun

	0 Tamamen hoşnutsuz	1 Kısmen hoşnutsuz	2 Hafif hoşnutsuz	3 Nötr	4 Hafif memnun	5 Kısmen memnun	6 Çok memnun
1- İletişim ve açıklık							
2- Anlaşmazlıkları ve tartışmaları çözmek							
3- Şefkat ve destek derecesi							
4- Samimiyet ve yakınlık							
5- İlişkideki rolünüzden memnuniyet							
6- Eşinizin rolünden memnuniyet							
7- İlişkideki genel memnuniyet							
Tüm maddelerin toplam puanı 1-7 →							

Not: Bu testin evliliğiniz veya en yakın ilişkinizi değenlendiriyor olmasına rağmen bir arkadaşınız, aile üyesi veya meslekdaşınızla olan ilişkiyi değerlendirmek için de kullanabilirsiniz. Şu sıra herhangi bir yakın ilişkiniz yoksa, testi çözerken genel olarak tanıdığınız insanları düşünebilirsiniz.

Düşüncenizi Nasıl Çözersiniz?

Üzüntülü olduğunuzda olumsuz düşüncelerinizi belirlemek kolay olsa da, genellikle bu düşünceler geçerli göründüğü için onları yalanlamak çok zordur. Daha olumlu düşünce örüntüleri geliştirmenize yardımcı olmak için ben ve meslekdaşlarım pek çok teknik geliştirdik. Bu teknikler sayfa 136'da Düşüncenizi Çözmek için 15 Yol tablosunda listelenmiştir.

Olumsuz düşüncelerinizin arkasından konuşmanıza yardımcı olacak iki tekniği zaten öğrenmiştiniz.

1- **Çarpıtmaları Belirleyin**: Sayfa 66'daki Çarpıtılmış Düşünme Listesi'ni kullanarak olumsuz düşüncelerinizdeki çarpıtmaları belirleyin. Bu, genellikle kendinizi nasıl hissettiğinizi değiştirmek için yeterli olmasa da, yardımcı bir ilk adımdır. Olumsuz düşüncelerinizin gerçekçi olmadığını gördüğünüzde, onları daha olumlu ve gerçekçi düşüncelerle değiştirmek çok daha kolay olacaktır.

2- **Doğrudan Yaklaşım**: Kendinize sadece daha olumlu ve gerçekçi düşünceyi aklınıza getirmeyi sorarsınız.

Bugün, olumsuz düşüncelerin arkasından konuşmak için bazı teknikleri öğreneceksiniz.

3- **Kâr-zarar Analizi Yapın**: Üçüncü adımda, bazı durumlarda sinirli veya üzgün olmanın avantajları ve dezavantajlarını listeleyerek duygu kâr–zarar analizi yapmayı öğrenmiştiniz. Davranış kâr–zarar analizini olumsuz bir düşünce ("değersiz biriyim" gibi) veya ("her zaman mükemmel olmayı denemeliyim") gibi bir tavır için yapabilirsiniz. Kendinize sorabilirsiniz: "Böyle düşünmek bana nasıl yardımcı olacak ve beni nasıl incitecek?" Bugünkü adımda kâr–zarar analizini yapacağız.

4- **Kanıtı İnceleyin:** Kendinize sorun: "Bu düşüncenin doğru olduğuna ait kanıt ne? Doğru olmadığına dair kanıt ne?"

5- **Araştırma Yöntemi:** Düşünce ve davranışlarınızın gerçekçi olup olmadığı konusunda araştırma yapın. Örneğin eğer topluluk karşısında konuşma endişenizin normal olmadığını düşünüyorsanız, birkaç arkadaşınıza böyle hissedip, hissetmediklerini sorun.

6- **Deneysel Yöntemi Kullanın:** Olumsuz düşüncenizin gerçekliğini ölçmek için genellikle bir deney yapabilirsiniz. Kendinize sorun: "Bu düşüncenin gerçekten doğru olup olmadığını bulmak için hangi deneyi yapabilirim?"

Sonraki oturumlarda olumsuz düşüncelerin arkasından konuşmak için daha fazla teknik öğreneceksiniz. Onlara burada göz atıp, nasıl işlediklerine dair ön bir fikir elde edebilirsiniz:

7- **Çift Standart Tekniğini Uygulayın:** Genellikle kendimize karşı, başkalarına olduğumuzdan daha sertizdir. Olumsuz duygularınızı yazdıktan sonra kendinize sorabilirsiniz: "Benzer bir sorunda bunu bir arkadaşa söyler miydim? Niçin söylemezdim? Ona ne söylerdim?" Genellikle çifte standartla çalıştığınızı fark edeceksiniz. Önem verdiğiniz diğer kişilere uyguladığınız gerçekçi, adil, şefkatli standartlarınız vardır. Başarısız olduklarında veya acı çektiklerinde onları cesaretlendirirsiniz. Aksine kendinize uyguladığınız sıkı, sert, gerçekçi olmayan bir dizi standardınız olabilir. Sanki mükemmeliyeti başarmanıza veya daha iyi bir insan olmanıza yardımcı olacakmış gibi kendinizi merhametsizce suçlarsınız. Özgüvenle ilgili bir sır, kendinizle üzgün olan en sevdiğiniz arkadaşınızla konuşacağınız gibi konuşmaktır.

8- **Memnuniyet Tahmin Yöntemi:** Farklı bazı etkinliklerin ne kadar tatmin edici olabileceğini yüzde 0 (en az) – yüzde 100 (en çok) üzerinden tahmin edersiniz. Her etkinliği tamamladıktan sonra, ne kadar tatmin edici olduklarını kaydedin. Bu teknik uyuşuk hissettiğinizde ilerleyebilmeniz için size yardımcı olabilir. Ayrıca "eğer yalnızsam, kendimi mutsuz hissederim" gibi kendine zarar verici düşünceleri değerlendirmek için de kullanılabilir.

9- **Aşağı Ok Tekniği:** Olumsuz düşüncenizi tartışmak yerine, altına bir yatay çizgi çekip kendinize sorun: "Eğer bu düşünce doğru olsaydı, beni niye üzerdi? Benim için ne anlama gelirdi?" Altında yatan inançlarınıza yönelecek pek çok olumsuz düşünce bulacaksınız.

10- **Grinin Tonlarında Düşünmek:** Ya hep ya hiç düşüncesiyle savaşmak için özellikle yardımcıdır. Her şeye siyah-beyaz şeklinde bakmak yerine, onları grinin tonlarında değerlendirin. Örneğin evliliğiniz ya da mesleğinizle ilgili bir sorun yaşarken kendinizi tamamen başarısız olarak değerlendirmektense, kendinize şöyle sorabilirsiniz: "Benim belirgin güçlü ve zayıf yanlarım neler?" Olumlu yanlarım neler? Hangi eksikliklerim üzerinde çalışabilirim?"

11- **Terimleri Belirleme:** Kendinize sorun: "Bununla gerçekten neyi kastediyorum?" Örneğin kendinizi tamamen bir "işe yaramayan" olarak görüyorsanız, "işe yaramayan"ın tanımı nedir? Bu tanım gerçekten anlamlı mı? "İşe yaramayan" diye bir şey var mı? Aptalca davranışların olduğunu ama aptalların var olmadığını keşfedeceksiniz. Zaman zaman hepimiz kaybederiz ama "işe yaramayan" diye bir şey yoktur. Sadece nefes aldığınız için kendinizi "nefes alan" diye tanımlıyor musunuz?

12- **Kesin Olun:** Gerçeğe bağlı kalın ve gerçekle ilgili evrensel yargılardan kaçının. Kendinizi tamamen sorunlu olarak görmektense, belirli güçlü ve güçsüz yanlarınıza odaklanın.

13- **Anlamsal Yöntemi Kullanın:** Daha tarafsız ve duygusal olarak yüklü olmayan kelimeler kullanın. Bu özellikle "–meli /–malı" ifadeleri ve etiketlemeleri için etkilidir. Örneğin üzüntülüyken,"Tam bir pisliğim, o hatayı yapmamalıydım. Nasıl böyle aptal olabildim?" diye düşünerek kendinizi yiyip bitirebilirsiniz. Onun yerine kendinize şöyle diyebilirdiniz: "Bu hatayı yapmamak daha iyi olurdu. Ancak dünyanın sonu değil. Bakalım bundan ne öğreneceğiz?"

14- **Yeniden Niteleme:** Bir sorunla ilgili olarak tamamen kendinizi suçlamak yerine, ona katkıda bulunmuş olabilecek pek çok etkeni düşünün. Tüm enerjinizi kendinizi suçlamak ve kendinizi suçlu hissetmeye harcamak yerine, sorunu çözmeye odaklanın. Kendinize sorun: "Bu sorunun nedeni ne? Benim ya da diğer insanların (veya kaderin) katkısı var mı? Bu durumdan ne öğrenebilirim?"

15- **Kabul Çelişkisi:** Pek çok teknik özsavunma fikri üzerine temellenmiştir. Olumsuz düşüncenin mantıksız olduğunu varsayıp, karşılık verirsiniz. Onu yalanlar, kendinizi savunur ve özgüveninizi oluşturursunuz. Bu yaklaşım Batı felsefesine ve bilimsel yönteme aittir. Fikir ,"gerçek sizi özgür yapar"dır. Kabul çelişkisi oldukça farklıdır. Doğu felsefesi ve Budizm üzerine temellenmiştir. Özeleştiriniz üzerine savunmaya geçmektense, onda bir gerçeklik bulur ve kabullenirsiniz. Kendinize sorarsınız: "Eleştiride bir doğruluk payı var mı? Ondan öğrenebilir miyim? Performansımın yeterli olmadığı gerçeğini kabul edebilir miyim? Pek çok yetersizliğim var. Ben bir insanım ve oldukça kusurluyum." Kabul çelişkisi asla bahane olarak veya ek-

sikliklerden kaçınmak için kullanılmamalıdır. Genellikle zorlu çalışmayla kişisel değişiklik gerekir. Çelişkisel olarak özkabul, kişisel değişim için genellikle çok önemli ilk adımdır.

Niçin bu kadar çok teknik var? Aslında 15'ten fazlası var ve bu listeyi sadece başlangıç araç takımı olarak düşünebilirsiniz. Pek çok araca ihtiyaç duyulabilir çünkü kendi olumsuz düşüncelerinizi değiştirmek çok zor olabilir. Eğer yıllardır kendinizden kuşku duygularınız varsa, kendiniz ve dünya hakkında olumsuz düşünmeye alışmışsınızdır. Eğer olumsuz düşünce örüntülerini değiştirmek kolay olsaydı, siz zaten yapardınız!

Zor olabileceğinden işin düzgün şekilde yapılabilmesi için farklı araçlara gereksinim duyarız. Farklı kişiler için, farklı vuruşlar şeklinde eski bir deyiş vardır. Çalışmamda başka hiçbir şey daha doğru olamazdı. Belli biriyle çalışmaya başlamadan önce hangi yöntemin işe yarayacağını asla bilmem. Hastalarımdan birinin olumsuz düşüncesi varsa, o düşünceyi sonlandırana dek defalarca hedef alırız. Her teknik düşünceye saldırmak için başka bir yolu temsil eder.

Önümüzdeki birkaç sayfada, bu yöntemlerle ilgili daha iyi hissetmeniz için bazı yazılı alıştırmalar yapmanızı isteyeceğim. Tümünü bugünün adımında öğrenmeyeceksiniz ama iyi bir başlangıç yapabilirsiniz.

Tutum Kâr-Zarar Alıştırması 1

Şimdiye kadar suçluluk, öfke veya endişe gibi olumsuz duygular için kâr–zarar analizi yapmayı öğrendiniz. Kâr–zarar analizini aynı zamanda kendini engelleyen tavır veya olumsuz düşüncenin avantaj ve dezavantajlarını değerlendirmek için de kullanabilirsiniz. Bu süreç bazen sizi kötü duygudurumunda tutan gizli motivasyonlardan haberdar eder.

Diyelim ki, biri sizi eleştirdi veya kariyerinizde bir aksilik oldu. Yetersiz ve engellenmiş hissediyorsunuz ve kendinize "tam bir başarısız" olduğunuzu söylüyorsunuz. Bu zihniyet, özellikle yararlı değildir, zira depresif olursunuz ve sorunun nedenini hedef almak; onunla uğraşmak için plan yapmak yerine savunmacı duruma gelirsiniz. Ayrıca yaşamınız hiçbir yere gitmiyormuş gibi hissedersiniz ve bu duyguyu sarsmak da zordur.

Sayfa 126'daki kâr–zarar analizinin sol sütununda kendinize "tam bir başarısız" demenin avantajlarını listeleyin. Böyle düşünmenin size ne yararı olacak? Oldukça az çıkış noktası bulunmaktadır. Örneğin böyle bir özeleştirinin bir dahaki sefere daha çok denemek için sizi motive edeceğini veya vazgeçmek için bir özür olacağını düşünebilirsiniz. Kendiniz için üzülebilir ve diğer insanların sizi neşelendirmesini isteyebilirsiniz. Başka bir avantaj düşünebiliyor musunuz?

Ardından sağ sütunda dezavantajları listeleyin. Bu düşünce sizi nasıl incitir? Dezavantajlardan biri, deneyimden öğrenmek yerine tüm enerjinizi yetersiz ve kendinizi depresif hissederek tüketmenizdir. Başka dezavantajlar düşünebiliyor musunuz? Son olarak avantajları, 100 puan temelinde dezavantajlara göre hesaplayın. Değerlendirmenizin sonucunu belirtmek için 100'e toplanan iki sayıyı alttaki yuvarlaklara yazın. Hangisi daha fazla?

Daha sonraki oturumlarda kâr–zarar analizinin kendine zarar verici bir inancı (mükemmeliyetçilik gibi) veya kendine zarar verici bir alışkanlığı (alkol kötüye kullanımı veya erteleme gibi) değiştirmek için nasıl kullanılacağını öğreneceksiniz.

Tutum Kâr-Zarar Analizi *

Değiştirmek istediğiniz tutumunuz: *Tam anlamıyla başarısızım*

Buna inanmanın avantajları	Buna inanmanın dezavantajları

Tutum Kâr-Zarar Alıştırması 2

Fred adındaki bir doktor kronik olarak öfkeli ve küskün durumdaydı. İşler istediği gibi gitmediğinde, dünyadaki tüm adaletsizlik hakkında söylenir ve kendisi için üzülürdü . Nazik davranmak ve kızgın duygularını halının altına süpürmek için çok uğraşsa da, neredeyse her ay evde öfke nöbeti geçirir ve hastanede homurdanırdı.

Günün birinde sevimsiz bir meslekdaşının doçent olarak Tıp Fakültesi'ne atandığını öğrendi. Bir rahatsızlık dalgası hissedince kendine şöyle dedi: "Öyle biri nasıl ilerleyebilir? Tam bir dalkavuk. Yükselmeler politik yöntemlere değil, marifet ve orijinal araştırmaya dayanmalı. Dünya nereye gidiyor? Bu adil değil!"

Düşüncelerindeki çarpıtmalar neler? Sayfa 66'daki Çarpıtılmış Düşünme Listesi'ni inceledikten sonra listeleyin:

1 .... 4 ....

2 .... 5 ....

3 .... 6 ....

Şimdi Fred olduğunuzu hayal edin. Kızgınsınız, rahatsızsınız ve tüm bu adaletsizlik üzerinde uzun uzun düşünüyorsunuz. Kendinizi dil olmayan durumların kurbanı gibi hissediyorsunuz ve bölümünüzdeki doktorların niye daha yüksek etik standartları olmadığını, oyunlar oynadıklarını merak ediyorsunuz. "Bunun adil olmadığı" konusundaki inancınıza meydan okumak için kâr–zarar analizini nasıl kullanırdınız? Görüşlerinizi buraya yazın:

(Bu alıştırmanın yanıtı sayfa 144'de yer almaktadır. Öncelikle kendi yanıtınızı yazmadan bakmayın!)

Tutum Kâr-Zarar Alıştırması 3

Harry 32 yaşında, aşırı utangaç bir avukattır ve çekici kadınların yanında gerginleştiği için çok az flört deneyimi bulunmaktadır. Harry uzun boylu ve oldukça çekici olmasına rağmen, salaş kıyafetler giymektedir ve bodur bir görünümü vardır. Harry'e moda olan, çekici giysiler alması ödevini verdim. Böylelikle daha fazla karizma ve seksapel oluşturabilecekti. Yeni giysileriyle her gün en az 10 kadınla flört etmeye başlamasını söyledim.

Harry muayenehanemi terk ettikten sonra, inatçı bir şekilde ödeve direndi. Kendisini endişeli ve rahatsız hissetti. Olumsuz düşünceleri şöyleydi: "*Dr. Burns, bunu yapamayacağımı anlamıyor. Kadınlar kendinden emin ve rahat hareket eden erkekleri arıyor. Ben öyle değilim. Eğer bir kadın ne kadar sinirli ve güvensiz olduğumu keşfetseydi, beni balyoz gibi serseme çevirirdi. Ayrıca iyi ve içten biriyim ve sadece flört elde edebilmek için sosyal oyunlar oynamamalıyım. Öyle biri değilim. Herhangi bir aptal, gösterişli kıyafet giymek zorunda olmamalıyım. Bu, gerçek ben değilim. Kadınlar beni olduğum gibi sevmeli. Beni olduğum gibi sevmiyorlarsa, bu zor!*"

Harry'nin düşüncelerindeki çarpıtmalar neler? Sayfa 66'daki Çarpıtılmış Düşünme Listesi'ni inceledikten sonra buraya listeleyin:

1 .... 4 ....

2 .... 5 ....

3 .... 6 ....

Şimdi Harry olduğunuzu hayal edin. Nasıl düşündüğünüz, hissettiğiniz ve davrandığınızı değiştirmek için kâr-zarar analizini nasıl kullanabilirsiniz? Görüşlerinizi buraya yazın:

(Bu alıştırmanın yanıtı sayfa 145'de yer almaktadır.)

Tutum Kâr-Zarar Alıştırması 4

Yakın zamanda sevimli ama ağır depresif bir kadını tedavi ettim. 5–10 yaş arasındayken, ona haftada 5 gün çocuk bakıcılığı yapan alkolik bir komşunun cinsel istismarına uğramıştı. Onu her gün oral seks yapmaya zorluyordu. "Yeterli derecede iyi değilse", ceza alması gerekiyordu. Ceza cinsel ilişki yaşamaktı. Komşu, bunu sır olarak saklamasını istiyordu, eğer söylerse bebek olan erkek kardeşini öldürecekti. Dehşete düşmüştü ve asla ebeveynine söylemedi. Ağzındaki yaralar nedeniyle yemek yemek onun için acı verici duruma gelmişti. Anne-babasının fark edip onu korumasını umuyordu ama asla fark etmediler.

"Benim hatamdı. Engelleyebilirdim. Bana olanları biri bilseydi benim küçük azgın bir kız olduğumu düşünürlerdi," gibi aşırı derecede acımasız, kendinden nefret eden düşüncelerle doluydu. Bu düşüncelerin ne kadar mantıksız olduğunu görebilse de, onları düşünmek için akıl dışı bir zorlantısı vardı.

Onun değişmeye olan direncini ele almak için kâr–zarar analizini nasıl kullanabilir? Bu olumsuz düşüncelerde gizli herhangi bir avantaj var mı?

(Bu alıştırmanın yanıtı sayfa 145'de yer almaktadır. Öncelikle kendi yanıtınızı yazmadan bakmayın!)

Deneysel Yöntem Alıştırması 1

28 yaşındaki Ronny adlı Hintli eczacı, sosyal durumlarda acı verici bir utangaçlık ve gerginlik çekiyordu. Bakkal dükkanında sırasını beklerken, endişeli şekilde yere bakıp kendine şöyle derdi: "*Bu insanların tümü dengeli, çekici ve birbirleriyle sohbet ediyorlar. Kasaya gittiğimde, kasiyere akıllıca ya da esprili bir şey söylememi bekleyecekler.*" Kasaya gittiğinde tüm gözlerin ona baktığını ve Oscarlık performansını beklediğini düşünürdü. Gergin bir şekilde, beceriksizce elleri dolaşarak bir şey söylemeden, tüm bu zaman boyunca görünmez olduğunu dileyip zemine bakarak faturayı öderdi. Ardından dükkandan dışarıya fırlayıp, kuyruğu bacaklarının arasındaki bir köpek gibi aşağılanmış ve kırgın hissederek park alanına koşardı.

Ronny'nin düşüncelerindeki çarpıtmalar neler? Sayfa 66'daki Çarpıtılmış Düşünme Listesi'ni inceledikten sonra buraya listeleyin:

1 .... 4 ....

2 .... 5 ....

3 .... 6 ....

Ronny olumsuz düşüncelerinin doğruluğunu değerlendirmek için deneysel yöntemi nasıl kullanabilirdi? Bu yöntemin tanımını hatırlayın: Düşüncenizin geçerliliğini sınamak için bilim insanının bir teoriyi test etmek için data toplaması gibi test yapıyorsunuz. Görüşlerinizi buraya yazın:

(Bu alıştırmanın yanıtı sayfa 146'da yer almaktadır. Öncelikle kendi yanıtınızı yazmadan bakmayın!)

Deneysel Yöntem Alıştırması 2

Başarılı ama kronik endişeli bir avukat olan Bill asla rahatlayamıyordu çünkü mahkemede bir dava kaybedebileceği korkusuyla saplantılıydı. Harika bir sicili ve kariyeri olmasına rağmen durmaksızın endişeleniyor ve bunun her an olabileceğine, kariyerini mahvedebileceğine inanıyordu. Meslekdaşlarının bir kez bir davayı kaybettiğini görmesiyle, ona olan tüm saygılarını kaybedeceklerini ve ona dava yollamayı keseceklerini düşünüyordu. Ardından mesleğini kaybedip, iflas edeceğini kurguluyordu. Bu senaryoya göre eşi ve çocukları onu terk ediyor ve kendisi de New York sokaklarında yaşayan bir adam haline geliyordu. Muhtaç ve aşağılanmış halde yemek parası için dilenirken eski meslekdaşlarının onunla alay ederek gülüp geçtikleriyle ilgili fantezileri vardı.

Mantıklı bir açıdan baktığında Bill bu olaylar zincirindeki saçmalığı görebiliyordu ama kendisine gün boyu eziyet eden endişelerini aklından çıkartamıyordu. Tabii ki o kadar sinirliydi ki, her vaka üzerinde çok çalışıyor ve bu da müthiş başarısına katkıda bulunuyordu. Ama diğer yandan yaşantısı üzücüydü çünkü hiçbir zaman rahatlayıp, yaşamdan tat alma şansı yoktu.

Bill'in endişesi her zaman şu olumsuz düşünceyle başlıyordu: *"Eğer bir dava kaybedersem, meslekdaşlarım beni küçümser ve gerçekte ne kadar zayıf ve yetersiz olduğumu görürler."* Bu inancına meydan okumak için deneysel yöntemi nasıl kullanabilir? Görüşlerinizi buraya yazın.

(Bu sorunun yanıtı sayfa 146'da yer almaktadır. Öncelikle kendi yanıtınızı yazmadan bakmayın!)

Kanıt Alıştırmasını İnceleyin

Kanıt inceleme adı verilen tekniği kullandığınızda, olumsuz düşüncelerinizi destekleyen veya çürüten tüm etkenleri değerlendirirsiniz. Birazdan sizden şu dört olumsuz düşünceden birine meydan okumanız için bu yöntemi kullanmanızı isteyeceğim.

1- *Tam bir ertelemeciyim. Hiçbir şeyi zamanında yapamıyor gibiyim. Benim sorunum ne?*

2- *İştahımı kontrol edemiyorum. İradem yok.*

3- *Çok kararsızım. Hiçbir şeye karar veremiyorum!*

4- *Çok sakarım. Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum.*

Bu düşüncelerden birini seçin. Hangisini seçtiniz? Düşüncedeki çarpıtmalar neler? Sayfa 66'daki Çarpıtılmış Düşünme Listesi'ni kullanarak buraya listeleyin:

1 .... 4 ....

2 .... 5 ....

3 .... 6 ....

Seçtiğiniz düşünceyi çürütmek için kanıt inceleme yöntemini nasıl kullanırdınız? Düşüncelerinizi buraya yazın.

(Bu sorunun yanıtı sayfa 147'de yer almaktadır. Öncelikle kendi yanıtınızı yazmadan bakmayın!)

Araştırma Yöntemi Alıştırması

Araştırma yöntemini kullandığınızda düşünceniz veya tutumunuzun gerçekçi olup olmadığı konusunda gayrıresmî bir araştırma yapmış olursunuz. Depresif bir adam kızgındı çünkü eşinin oğulları terbiye ederken çok yumuşak olduğunu düşünüyordu. Ancak ona kendisini nasıl hissettiğini söylemek konusunda çekingendi çünkü birbirini seven çiftlerin kavga etmemesi veya tartışmaması gerektiğine inanıyordu. Düşüncelerini ifade etmenin tehlikeli olacağını düşünüyordu. Sorunu tartışmanın eşini yabancılaştırabileceğinden ve oğulları için daha büyük sorun oluşturabileceğinden korkuyordu.

Birbirini seven çiftlerin asla kavga etmemesi veya tartışmamasına olan inancının geçerliliğini sınamak için hangi araştırmayı yapabilir? Lütfen yanıtınızı buraya yazın:

(Bu sorunun yanıtı sayfa 148'de yer almaktadır. Öncelikle kendi yanıtınızı yazmadan bakmayın!)

Günlük Duygudurum Kaydı Alıştırması 1

Sorun – İşyerinde Eleştirilmek

Sayfa 135'deki örnekten bir olumsuz düşünce seçin. Öncelikle, sayfa 66'daki Çarpıtılmış Düşünme Listesi'ni kullanarak düşüncedeki çarpıtmaları belirleyin. Çarpıtmaları orta sütunda listeleyin. Ardından olumsuz düşünceyi çürüten olumlu bir düşünceyi sağ sütuna yazın. Sayfa 136'daki Düşüncenizi Çözmek için 15 Yol tablosundan bazı teknikler kullanmayı deneyin.

Olumlu düşüncenizi yazdıktan sonra, ona ne kadar inandığınıza ilişkin yüzde 0 – yüzde 100 arasında bir tahminde bulunun. Ardından sol sütundaki olumsuz düşünceyi yeniden değerlendirin.

Günlük Duygudurum Kaydı *

Birinci Adım: Üzücü olayı tanımlayın . *Patronumdan kötü bir değerlendirme aldım.*

İkinci Adım: Olumsuz duygularınızı kaydedin ve onları %0 (en az)-% 100 (en çok) arasında derecelendirin. Üzgün, endişeli, öfkeli, suçlu, yalnız, ümitsiz, engellenmiş gibi kelimeler kullanın.

Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)	Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)	Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)
1- cesareti kırılmış	80	3- üzgün	80	5. öfkeli	80
2- değersiz	80	4- utanmış	80	6.	

Üçüncü Adım: Üç Sütun Tekniği

Olumsuz Düşünceler Sizi üzen düşünceleri yazın ve her birine olan inancınızı değerlendirin. (%0 - %100)	**Çarpıtmalar** Sayfa 66'daki çarpıtma çizelgesini kullanın	**Olumlu Düşünceler** Daha olumlu ve gerçekçi düşüncelerle yer değiştirin ve her bir inancınızı arasında değerlendirin. (%0 - %100)
1- Tam bir "işe yaramaz"ım: 100		
2- Bende bir sorun olmalı: 100		
3- Bu olmamalıydı. Adil değil: 100		

Düşüncenizi Çözmek için 15 Yol*

Yöntem	Bu Yöntemin Tanımı
1- Çarpıtmaları Belirleyin	Sayfa 66'daki Çarpıtılmış Düşünce Tablosu'nu kullanarak olumsuz düşüncelerinizdeki çarpıtmaları belirleyin.
2- Doğrudan Yaklaşım	Daha olumlu ve gerçekçi bir düşünce ile yer değiştirin.
3- Kâr-zarar Analizi	Bazı durumlarda olumsuz hissetmenin, düşüncenin, inancın veya davranışın avantajları ve dezavantajlarını listeleyin.
4- Kanıtı İnceleyin	Olumsuz düşüncenin doğru olduğunu varsaymak yerine, onunla ilgili geçerli kanıtı inceleyin.
5- Araştırma Yöntemi	Düşünce ve tutumlarınızın gerçekçi olup olmadığı konusunda araştırma yapın.
6- Deneysel Yöntem	Olumsuz düşüncenizin gerçekliğini ölçmek için deney yapın.
7- Çifte Standart Tekniği	Kendinizle üzgün olan sevdiğiniz arkadaşınızla konuşacağınız gibi şefkatle konuşun.
8- Memnuniyet Tahmin Yöntemi	Etkinliklerin ne kadar tatmin edici olabileceğini % 0 (en az) - %100 (en çok) üzerinden tahmin edin. Ne kadar tatmin edici olduklarını kaydedin.
9- Aşağı Ok Tekniği	Olumsuz düşüncenizin altına yatay bir çizgi çekin ve gerçekten doğru olsa neden üzücü olabileceğini sorun.
10- Grinin Tonlarında Düşünmek	Sorunlarınızı siyah-beyaz şeklinde düşünmek yerine, onları grinin tonlarında değerlendirin.
11- Terimleri Belirleme	Kendinizi "değersiz" veya "işe yaramayan" olarak etiketlediğinizde bununla neyi kastettiğinizi kendinize sorun.
12- Kesin Olun	Gerçeğe bağlı kalın ve gerçekle ilgili evrensel yargılardan kaçının.
13- Anlamsal Yöntem	"-meli / -malı" yargıları ve etiketlendirmeleriyle dolu bir dili daha duygusal olanla değiştirin.
14- Yeniden Niteleme	Bir sorunla ilgili olarak kendinizi tamamen suçlamak yerine, ona katkıda bulunmuş olabilecek pek çok etkeni düşünün.
15- Kabul Çelişkisi	Kendinizi kişisel eleştirilerinize karşı savunmuktansa, onları kabullenmek için, onlardaki doğruluk payını bulun.

Günlük Duygudurum Kaydı Alıştırması 2

Sorun – Sosyal Kaygı

Konuşmak ya da kendinizi tanıtmanızın beklendiği bir parti ya da toplantıda olduğunuzu düşünün. Kendinizi gergin, panikte ve değersiz hissediyorsunuz. Sayfa 138'de günlük duygudurum kaydının üzerinde yer alan üzücü olay tarifini kısaca girin.

Şimdi ikinci adımda, olumsuz düşüncelerinizi listeleyin ve her birini, kendinizi ne kadar güçlü hissettiğinizi yüzde 0 (hiç) – yüzde 100 (en kötüsü) arasında değerlendirin.

Sizi üzen olumsuz düşünceler bunlardır:

1- Kendini böyle hisseden tek kişi benim.

2- Kendimi böyle sinirli hissetmemeliyim.

3- Söyleyecek ilginç bir şeyim yok..

4- Tüm bu insanlar daha zeki ve ilginç. Çok sıkıcı biriyim.

5- Eğer birisi, kendimi ne kadar sinirli hissettiğimi bilseydi, garip olduğumu düşünürdü.

Bu düşünceleri, bir sonraki sayfadaki günlük duygudurum kaydındaki olumsuz düşünceler sütununa kopyalayın. Her birine, sosyal bir duruma ne kadar güçlü şekilde inandığınızı yüzde 0 (hiç) – yüzde 100 arasında tahmin edin.

Her bir olumsuz düşüncedeki çarpıtmayı, sayfa 66'daki çarpıtılmış düşünceler listesini kullanarak orta sütunda listeleyin. Ardından sayfa 136'daki Düşüncenizi Çözmek için 15 Yol'daki tabloyu kullanarak bir veya daha fazla olumsuz düşünceyi, olumluyla değiştirin.

Günlük Duygudurum Kaydı *

Birinci Adım: Üzücü olayı tanımlayın ....

İkinci Adım: Olumsuz duygularınızı kaydedin ve onları %0 (en az)-% 100 (en çok) arasında derecelendirin. Üzgün, endişeli, öfkeli, suçlu, yalnız, ümitsiz, engellenmiş gibi kelimeler kullanın.

Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)	Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)	Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)

Üçüncü Adım: Üç Sütun Tekniği

Olumsuz Düşünceler Sizi üzen düşünceleri yazın ve her birine olan inancınızı değerlendirin. (%0 - %100)	**Çarpıtmalar** Sayfa 66'daki Çarpılmış Düşünme Listesi'ni kullanın	**Olumlu Düşünceler** Daha olumlu ve gerçekçi düşüncelerle yer değiştirin ve her bir inancınızı arasında değerlendirin. (%0 - %100)

Günlük Duygudurum Kaydı Alıştırması 3

Sorun - Bir Aile Bireyinin Ölümü

Erkek kardeşinizin intihar eden bir madde bağımlısı olduğunu düşünün. Kendinizi perişan, suçlu, ümitsiz, umutsuz hissedersiniz. Olumsuz düşünceleriniz:

1- Benim suçumdu.

2- İntihara eğilimli olduğunu bilip onu kurtarmak için bir şey yapmalıydım.

3- Onunla son konuştuğumda bu kadar sinirli ve soğuk olmamalıydım. Daha sevecen olabilirdim.

4- Kendisini reddedilmiş hissetti ve bu nedenle intihar etti.

Sayfa 140'da yer alan günlük duygudurum kaydının birinci adımında olayı tarif edin. Ardından olumsuz duygularınızı kaydedin ve her birini ne kadar yoğun hissettiğinizi %0 (en az) – % 100 (en çok) arasında değerlendirin. Ardından günlük duygudurum kaydının olumsuz düşünceler sütununa 4 olumsuz düşüncenizi kaydedin (veya sahip olduğunuz başkalarını). Her bir olumsuz düşünceye olan inancınızın oranını koymayı unutmayın.

Ardından her olumsuz düşüncede yer alan çarpıtmayı sayfa 66'-daki çarpıtma listesini kullanarak orta sütunda listeleyin. Olumlu düşünceler sütununda daha olumlu ve gerçekçi düşüncelerle, sayfa 136'daki Düşüncenizi Çözmek için 15 Yol tablosunu kullanarak yer değiştirin.

Günlük Duygudurum Kaydı *

Birinci Adım: Üzücü olayı tanımlayın ....

İkinci Adım: Olumsuz duygularınızı kaydedin ve onları %0 (en az)-% 100 (en çok) arasında derecelendirin. Üzgün, endişeli, öfkeli, suçlu, yalnız, ümitsiz, engellenmiş gibi kelimeler kullanın.

Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)	Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)	Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)

Üçüncü Adım: Üç Sütun Tekniği

Olumsuz Düşünceler Sizi üzen düşünceleri yazın ve her birine olan inancınızı değerlendirin. (%0 - %100)	**Çarpıtmalar** Sayfa 66'daki Çarpılmış Düşünme Listesi'ni kullanın	**Olumlu Düşünceler** Daha olumlu ve gerçekçi düşüncelerle yer değiştirin ve her bir inancınızı arasında değerlendirin. (%0 - %100)

Günlük Duygudurum Alıştırması 4

Kendi yaşamınızdan bir durumu kullanarak sayfa 140'daki Günlük Duygudurum Kaydını doldurun. Şu formatı izleyin:

1. Adım: Üzücü olay ya da sorunu belirleyin. Günlük Duygudurum Kaydı'nın üst bölümüne kısa bir tanımını yazın. Belirsiz veya genel değil; belirgin ve gerçek olduğundan emin olun. Tam olarak ne olduğunu, nerede olduğunu ve ne zaman olduğunu dahil edin.

2. Adım: Öfkeli, üzgün, engellenmiş, suçlu veya endişeli gibi kelimelerle olumsuz duygularınızı yazın. Her birini ne kadar güçlü hissettiğinizi % 0 (hiç) – % 100 (en kötüsü) arasında derecelendirin.

3. Adım: Olumsuz düşüncelerinizi günlük duygudurum kaydının sol sütununa kaydedin. Bunlar, olumsuz duygularla ilgili düşüncelerdir. Her olumsuz düşünceye sayı verin ve ona ne kadar güçlü şekilde inandığınızı % 0 (hiç) – %100 (tamamen) arasında kaydedin.

Olumsuz düşüncelerinizdeki çarpıtmaları belirlemek için sayfa 66'daki Çarpıtılmış Düşünme Listesi'ni kullanın.

Sayfa 136'da yer alan tablodaki teknikleri kullanarak her olumsuz düşünce için, olumlu bir düşünce oluşturmaya çalışın. Her olumlu düşünceyi sağ sütuna yazın. Her bir olumlu düşünceye ne kadar güçlü inandığınızı % 0– %100 arasında belirtin.

Her olumsuz düşünceye ne keder güçlü inandığınızı tahmin edin. Ona olan inancınız azaldı mı? Eğer öyleyse, orijinal tahminden bir çizgi çekin ve yeni tahmininizi yazın.

Tüm olumsuz düşüncelerinizi çürüttükten sonra, her bir olumsuz duygunuza olan inancınızı ne kadar geliştiğinizi görmek için yeniden değerlendirin. Kendinizi daha az üzgün hissediyor musunuz? Eğer öyleyse, her olumsuz duygunuz için orijinal değerlendirmenize bir çizgi çekin ve yeni tahmininizi yazın.

Yeriniz kalmazsa, sayfa 143'deki Günlük Durum Kaydı yedeğini kullanabilirsiniz.

Günlük Duygudurum Kaydı *

Birinci Adım: Üzücü olayı tanımlayın ....

İkinci Adım: Olumsuz duygularınızı kaydedin ve onları %0 (en az)-% 100 (en çok) arasında derecelendirin. Üzgün, endişeli, öfkeli, suçlu, yalnız, ümitsiz, engellenmiş gibi kelimeler kullanın.

Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)	Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)	Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)

Üçüncü Adım: Üç Sütun Tekniği

Olumsuz Düşünceler Sizi üzen düşünceleri yazın ve her birine olan inancınızı değerlendirin. (%0 - %100)	**Çarpıtmalar** Sayfa 66'daki Çarpılmış Düşünme Listesi'ni kullanın	**Olumlu Düşünceler** Daha olumlu ve gerçekçi düşüncelerle yer değiştirin ve her bir inancınızı arasında değerlendirin. (%0 - %100)

Günlük Duygudurum Kaydı *(devamı)*

Olumsuz düşünceler	Çarpıtmalar	Olumsuz düşünceler

Sayfa 127'deki Tutum Kâr-Zarar Analiz Alıştırması 2'nin Yanıtları

Fred kendisine "adil değil" deyip, terfi alan sahte iş arkadaşına öfkelenmenin tüm avantajlarını sıralayabilir. Avantajlar arasında şunlar bulunmaktadır:

1- Ahlaken kendisini daha yüksek hissedebilir ve çok önemli bir şeyle ilgili haklı olduğu konusunda ikna olmuştur.

2- Daha önce terfi etmediği konusunda bir özrü olacaktır.

3- Kendi için üzülebilir.

4- Bölüm başkanına karşı ısrarcı olması gerekmeyecektir ve kendi terfisi için anlaşma sağlayacaktır. Konuyu görmezden gelip, politik ve adil olmayan bir sistem olduğunu kendine söyleyebilir.

5- Kendisini öfkeli ve güçlü hissedebilir.

Pek çok ek avantaj bulunmaktadır. Sizin de aklınıza gelen var mı?

Bu zihin yapısının dezavantajları şunları içerebilir:

1- Kendisini kötü ve içerlemiş hisseder.

2- Düşmanlık duyar, rahatsız olur ve insanların keyfini kaçırır.

3- Kendisini güçsüz ve çaresiz hisseder.

4- Terfi için bölüm başkanı ile anlaştığında yaratıcı ya da etkili olmaz.

5- Yaşamıyla, kariyeriyle veya meslekdaşlarıyla ilgili kendini mutlu ve olumlu hissetmez. Onun yerine kendi dahil herkesle savaşır.

"Adil değil" demesine ilişkin başka dezavantajlar düşünebiliyor musunuz? Fred, avantaj ve dezavantajları listelediğinde, onları karşılıklı tartabilir. Alaycı zihninin ve kronik öfkesinin oldukça alışkanlık yaratıcı olduğunun, onlar sayesinde, böyle olduğu gibi için pek çok ödül aldığının farkında olmalıdır. Değişmek isterse, bu yararları fark etmeli ve onları terk etmek için bilinçli bir karar almalıdır.

Sayfa 128'deki Tutum Kâr-Zarar Analiz Alıştırması 3'ün Yanıtı

Harry olumsuz düşüncelerinin avantajlarını sıralayabilir:

1- Değişmesi gerekmeyecektir.

2- Kadınlarla flört edip reddedilme riskini almayacaktır.

3- Yakınabilir ve kendince haklı hisseder.

4- Kendisini endişelendirebilecek yeni ve farklı şeyleri yapmaktan kaçınabilir.

5- Yalnızlığıyla ilgili bir özrü olacaktır.

Başka avantajlar düşünebiliyor musunuz? Aslında epey fazlası var. Harry zihin yapısının dezavantajlarını de sıralayabilirdi. Pek çok bulunmaktadır. Bazılarını düşünebilir misiniz? Harry avantaj ve dezavantajları sıraladığında, değişim isteyip istemediğiyle ilgili karar alabilir.

Sayfa 129'daki Tutum Kar-Zarar Analiz Alıştırması 4'ün Yanıtı

Kâr–zarar analizini yaptığında, aslında olumsuz düşüncelerinde gizlenmiş olan avantajlar gördü. Ağır şekilde depresif, hırçın ve aşırı kilolu olmanın kendisini erkekler için çekici olmayacak duruma getirebileceğini hissetti. Böylelikle eşiyle ilişkiye girmesi gerekmeyecekti. Onu içtenlikle sevse de, cinsel ilişkiye kapalıydı. İşyerindeki erkeklerin de kendisine kur yapmadığını hissediyordu.

Bu yararların farkına vardığında, gerçekte değmediğine karar verdi. Depresyonsuz olmanın nasıl olabileceğini görmek için bir ay boyunca olumsuz düşüncelerine karşı çıkma konusunda anlaştı. Birkaç hafta içinde, görünüşünde ve özgüveninde hızlı bir gelişim deneyimledi.

Sayfa 130'daki Deneysel Yöntem Alıştırması 1'in Yanıtı

Ronny, bilim insanı olduğu için, terapisti inanışını denemek için markette sıradab ekleyen herkesin çekici, esprili ve birbirleriyle neşeli şekilde konuştukları konusundaki inancı hakkında bir deney yapmasını önerdi. Ronny'e gözlerini yerden kaldırmasını ve insanların ne yaptıklarını gözlemlemesini önerdi. Düşündüğü gibi, kaçı gerçekte birbiriyle konuşuyordu ve neşeli şekilde şakalar yapıyordu? Aldıklarını öderken gerçekte kasiyere ne diyorlardı? Herhangi biri, kendisinin yaptığı gibi boşluğa bakıyor muydu? Cep bilgisayarını getirip, insanları değişik kategorilere koymak için bilgi girebileceğini söyledi. Veriyi analiz edip, hipotezi tıpkı laboratuvarda yaptığı gibi test edebilirlerdi.

Ronny çok az insanın birbirleriyle konuştuğunu fark etti. Pek çoğu boşluğa ya da bir ünlüyle ilgili dergi kapağına bakıyordu. İnsanlar kasaya ulaştığında ödemelerini yapıp tıpkı kendinin de yaptığı gibi çıkıp gidiyorlardı.

Sayfa 131'deki Deneysel Yöntem Alıştırması 2'nin Yanıtı

Bill'e bir sonraki toplantıda on meslekdaşına kaybettiği bir davayı anlatmasını önerdim. Böylelikle insanların kazanan biri olmadığında onu küçük görecekleri inancını deneyecekti.

Bunu yapmak konusunda isteksiz olsa da, sonuçta onayladı. Hiçbir meslekdaşının kendisinin bir dava kaybetmesi konusunu mesele etmemesi karşısında oldukça şaşkındı. Bazıları anlattıkları ile o kadar meşguldüler ki, Bill'in ne söylediğini fark etmediler bile. Diğerleri Bill'in nihayet bir dava kaybetmesi karşısında rahatlamış görünerek, yakın zamanda kaybettikleri davalar konusunda yüreklerini açtılar. Bazıları evlilik ve aile sorunlarını da açtı.

Bill, bunun aslında iş arkadaşlarıyla kendisini ilk kez yakın his-

settiği zaman olduğunu söyledi. Büyük çaba göstererek saklamaya çalıştıklarının –kusurlu yanları– başkalarıyla yakınlaşmaya çalıştığında en önemli nitelikleri olduğunu öğrenince şaşırdı. Asıl sorunu başarısızlıkları ya da kusurları değil ama onları utançla saklama yatkınlığıydı.

Sayfa 132'deki Kanıt Alıştırmasının Yanıtı

İşte, ilk olumsuz düşünce için kanıtı nasıl inceleyeceksiniz. Kendinize her şeyi ertelemenin ve hiçbir şeyi zamanında yapmamanın doğru olup olmadığını sorun. Bununla ilgili kanıt nedir? Bulmak için, gün içinde uyandığınızdan itibaren yaptığınız her şeyin listesini çıkartın. Zamanında uyandınız mı? Giyinmeyi geciktirdiniz mi? Banyoya zamanında gittiniz mi? Dişlerinizi fırçalamayı, bir fincan kahve içmeyi ertelediniz mi?

Neredeyse her şeyi zamanında yaptığınızı öğreneceksiniz. O nedenle hemen her şeyi ertelediğiniz zorlukla doğur olabilir. Olasılıkla bazı şeyleri erteliyorsunuz ancak ertelemenizi arttırarak kendinize yardımcı olamazsınız. Tamamen yetersiz hisseder ve bunun tamamen doğal yapınız olduğunu düşünürsünüz.

Şimdi önemli olan her şeyi ertelediğinizi iddia edebilirsiniz. Eğer öyleyse bu düşünce için olumsuz düşünceyi inceleyebilirsiniz. Yaşamınızdaki en önemli 20 olayı listeleyebilirsiniz. Doğmak önemli miydi? Onu zamanında yaptınız mı? İlk nefesinizi almak önemli miydi? Onu zamanında yaptınız mı? Yürümeyi ve konuşmayı öğrenmek önemli miydi? Onu zamanında yaptınız mı? Kanıtları incelediğinizde, bu yeni iddianın da çok geçerli olmadığını fark edeceksiniz.

Diğer olumsuz düşünceler üzerinde benzer bir yaklaşım kullanacaksınız. Örneğin eğer hiçbir şeyi doğru yapamayan bir beceriksiz olduğunuzu iddia ediyorsanız, iyi olduğunuz birçok şeyi liste-

leyebilirsiniz. Hiçbir şey konusunda karar alamadığınızı ve çok kararsız olduğunuzu iddia ediyorsanız, kendinize her gün otomatik olarak yüzlerce karar aldığınızı hatırlatabilirsiniz. Şimdi bunu okumaya karar veriyorsunuz. Belli bir zaman sonra durup, mola vermeye karar verebilirsiniz. Ardından bir şey yemeyi, koşuya çıkmayı veya başka bir şeyi kararlaştırabilirsiniz.

Sayfa 133'deki Araştırma Yöntemi Alıştırmasının Yanıtı

Terapisti kendisinden mutlu evliliği olan birkaç arkadaşına hiç kavga edip etmediklerini sormasını istemişti. Sıklıkla kedi köpek gibi kavga ettiklerini ve bunu normal kabul ettiklerini öğrenince şaşırmıştı. Bu, başarılı ve normal evlilikleri olan evli insanların asla sinirlenmediği veya anlaşmazlıkları olmadığı görüşüyle uyumlu değildi.

4. Adım'ın Değerlendirmesi

4. Adım'da ne öğrendiniz? Ele aldığımız en önemli konulardan bazılarını kısaca burada özetleyin.

1 ....

2 ....

3 ....

Bugünkü adımda sizi rahatsız eden veya yanlış yöne sürükleyen bir şey oldu mu? Eğer bir grup içindeyseniz, lider ya da diğer üyelerin söylediği bir şey canınızı sıktı mı? Olumsuz düşüncelerinizi tanımlayın:

Bugünkü adımda özellikle yararlı, ilginç veya yararlı bulduğunuz bir şey var mıydı? Lider ya da katılımcılar bugünkü oturumda beğendiğiniz bir şey söyledi mi? Aldığınız olumlu tepkileri tanımlayın:

5. Adım için Kendine Yardım Çalışması

On Günde Özgüven grubuna katılıyorsanız, yöneticiniz bir sonraki oturum öncesi tamamlamanız için size bazı kendine yardım çalışmaları verebilir.

Çalışmalar	Çalışma verildiyse işaretleyin	Bitirince işaretleyin
1- 4. Adım için değerlendirme formunu tamamlayın. Bir sonraki görüşmede olumsuz ve olumlu tepkilerinizi tartışmaya hazırlıklı olun.		
2- Üç duygudurum testini tekrar yapın. Bir sonraki adımın başında yer alıyorlar.		
3- Kitaptaki bir sonraki adımı okuyun ve yazılı çalışmaların mümkün olduğunca çoğunu yapın.		
4- Kitabınızı bir sonraki oturuma getirin.		
5- Günlük duygudurum kaydı ile her gün 10 dakika çalışın. (Daha fazla kopyalar sayfa 338'de başlıyor)		
6- Olumsuz bir duygunun avantaj ve dezavantajlarıyla ilgili kâr-zarar analizi yapın.		
7- Yazılı ödev varsa bir sonraki görüşmeye getirin.		
8- Okuma terapisi (herhangi bir okuma verilmiş miydi?)		
9-*		
10-		

* Bu alanları ek çalışmalar için kullanın.

4. Adım için Ek Okuma

1- *İyi Hissetmek El Kitabı*'nın 6. Bölümü'nü tamamlayın.
2- *İyi Hissetmek El Kitabı*'nın 8. Bölümü'nü okuyun.

5. Adım Kabullenme Çelişkisi

5. Adım için Hedefler

1- Olumsuz düşünceleri değiştirmek için sesin dışa yöneltilmesi adı verilen güçlü bir yöntem öğreneceksiniz. Eğer On Günde Özgüven grubundaysanız, iki ya da üçlü grupla pratik yapmak için çalışabilirsiniz. Eğer kendi başınıza çalışıyorsanız, bir arkadaşınızla veya ayna yardımıyla pratik yapabilirsiniz.

2- Olumsuz düşüncelere karşı koymak için tamamen farklı iki yol öğreneceksiniz. Biri, kendini savunma, diğeri de kabul çelişkisi. Kendini savunma Batılı din ve bilimsel düşünme üzerine temelleniyor. Kabul çelişkisi ise daha çok Budizm gibi Doğu felsefelerine dayanıyor. Birarada kullanıldıklarında fazlasıyla yardımcı olabiliyorlar.

Duygudurum Testi

Önceki adımların başlangıcında üç duygudurum testini yaptınız. Gelişmenizi belirlemek için bu adımın başlangıcında testleri tekrar yapmanızı istiyorum. Yardıma ihtiyacınız olursa, sayfa 25'de, 1. Adım'ın başındaki testlerin yönergelerine göz atabilirsiniz.

Burns Depresyon Ölçeği[1]

Böyle bir düşüncenin, sizi geçtiğimiz günlerde ne kadar rahatsız ettiği konusunda uygun bulduğunuz kutuya ✓ işareti koyun

	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
1- **Üzüntü:** Keyifsiz ya da üzgün hissediyor musunuz?				
2- **Cesaretsizlik:** Gelecek umutsuz görünüyor mu?				
3- **Düşük özgüven:** Kendinizi değersiz mi hissediyorsunuz?				
4- **Yetersizlik:** Başkalarına göre yetersiz veya aşağı mı hissediyorsunuz?				
5- **Suçluluk:** Kendinizi eleştiriyor veya suçluyor musunuz?				
6- **Kararsızlık:** Karar almak zor mu?				
7- **Asabiyet:** Sık sık kızgın veya alınmış hissediyor musunuz?				
8- **Hayata karşı ilgi kaybı:** Kariyerinize, hobilerinize, ailenize veya arkadaşlarınıza olan ilginizi kaybettiniz mi?				
9- **Motivasyon kaybı:** Bir şeyler yapmak için kendinizi çok zorlamanız mı gerekiyor?				
10- **Düşük kendilik imajı:** Kendinizi yaşlı ve çekicilikten uzak mı hissediyorsunuz?				
11- **İştah değişiklikleri:** İştahınızı kaybettiniz mi veya aşırı yemek mi tüketiyorsunuz?				
12- **Uyku değişiklikleri:** İyi bir gece uykusu zor mu? Aşırı derecede yorgun musunuz ve çok mu uyuyorsunuz?				
13- **Cinsel istek kaybı:** Cinselliğe olan ilginizi yitirdiniz mi?				
14- **Sağlık konusunda kaygılar:** Sağlığınız hakkında aşırı derecede endişeleniyor musunuz?				
15- **İntihar dürtüleri:**[2] Yaşamanın anlamı olmadığı ve ölseniz daha iyi olacağı gibi düşünceleriniz var mı?				
Tüm maddelerin toplam puanı 1-15 →				

1- Copyright ©1984 David D. Burns MD, '*Ten Days to Self Esteem*' kitabından, copyright ©1993.

2- İntihar dürtüleri olan biri derhal profesyonel bir sağlık uzmanından yardım almalıdır.

Burns Kaygı Ölçeği*

Böyle bir düşüncenin, sizi geçtiğimiz günlerde ne kadar rahatsız ettiği konusunda uygun bulduğunuz kutuya ✓ işareti koyun

1. Kategori: Kaygılı duygular	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta
1. Kaygı, sinirlilik, endişe veya korku			
2. Etrafınızdaki şeylerin garip ya da gerçek olmadığını hissetmek			
3. Vücudunuzun tamamından veya bir kısmından kopuk hissetmek			
4. Ani beklenmedik panik nöbetleri			
5. Kötü bir şeyler olacağına dair içinde bir his olma hali			
6. Gergin, tedirgin, sinirli veya sabırsız olma hali			
2. Kategori: Kaygılı düşünceler	**0 Hiç**	**1 Biraz**	**2 Orta**
7. Konsantrasyon zorluğu			
8. Karışık düşünceler			
9. Korkutucu fanteziler veya hayaller			
10. Kontrolü kaybetmenin eşiğinde olduğunuzu hissetmek			
11. Çıldırma ya da aklını kaybetme korkuları			
12. Bayılma ya da kendinden geçme korkusu			
13. Fiziksel hastalık, kalp krizi ya da ölüm korkusu			
14. Aptal veya yetersiz görünme korkusu			
15. Yalnızlık, izole olma veya terk edilme korkusu			
16. Eleştirilme veya onaylanmama korkusu			
17. Korkunç bir şeyin gerçekleşeceği korkusu			



3. Kategori: Fiziksel Belirtiler	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
18. Kalbin hızlı bir şekilde atması (bazen "çarpıntı" olarak da adlandırılır)				
19. Göğüste ağrı, basınç veya gerginlik				
20. El veya ayak parmaklarında karıncalanma veya uyuşma				
21. Midede rahatsızlık				
22. Kabızlık veya ishal				
23. Yerinde duramama veya huzursuzluk				
24. Kasların gerilmesi				
25. Sıcağa bağlı olmayan terleme				
26. Boğazda bir yumru				
27. Titreme veya sarsılma				
28. Bacaklarda lastiklik veya "jöle" hissi				
29. Baş dönmesi, baş ağrısı veya dengeyi kaybetmiş hissetme				
30. Boğulma, havasızlıktan ölme veya solunumda güçlük hisleri				
31. Baş ağrısı veya boyunda ya da sırtta ağrılar				
32. Sıcak basmaları veya ürpermeler				
33. Yorgun, zayıf veya bitkin hissetme				
Tüm maddelerin toplam puanı 1-33 →				

İlişki Memnuniyeti Ölçeği*

Lütfen en yakın ilişkinizde ne kadar tatmin olduğunuzu en iyi anlatan başlıkla ilgili kutuya ✓ işareti koyun

	0 Tamamen hoşnutsuz	1 Kısmen hoşnutsuz	2 Hafif hoşnutsuz	3 Nötr	4 Hafif memnun	5 Kısmen memnun	6 Çok memnun
1- İletişim ve açıklık							
2- Anlaşmazlıkları ve tartışmaları çözmek							
3- Şefkat ve destek derecesi							
4- Samimiyet ve yakınlık							
5- İlişkideki rolünüzden memnuniyet							
6- Eşinizin rolünden memnuniyet							
7- İlişkideki genel memnuniyet							
Tüm maddelerin toplam puanı 1-7 →							

Not: Bu testin evliliğiniz veya en yakın ilişkinizi değenlendiriyor olmasına rağmen bir arkadaşınız, aile üyesi veya meslekdaşınızla olan ilişkiyi değerlendirmek için de kullanabilirsiniz. Şu sıra herhangi bir yakın ilişkiniz yoksa, testi çözerken genel olarak tanıdığınız insanları düşünebilirsiniz.

Sesin Dışa Yönetilmesi

Olumsuz düşünceleri değiştirmek için rol oyunu özellikle güçlü bir yöntemdir. Eğer bir özgüven eğitim grubundaysanız, lideriniz sizden "Sesin Dışa Yöneltilmesi" adı verilen yeni bir tekniği göstermek için iki cesur gönüllü isteyecektir. Eğer grupta değilseniz, sesin dışa yöneltilmesini ayna ile nasıl yapacağınızı size göstereceğim. Bunu bir arkadaş ya da aile bireyi ile de yapabilirsiniz.

Bu teknik entelektüel anlayışı gerçek duygusal değişime iyi düzeyde değiştirebilir. Sesin dışa yöneltilmesi denilmesinin nedeni sizi çok üzen olumsuzu, özeleştirel düşüncelerinizi dışa yöneltmenizdir –ya da söze dökmek–. Onları kafanızdan atar, gerçek insanlarmış gibi karşılık verirsiniz.

Bu alıştırmaya kendi özeleştirel düşüncelerinizle başlayın. Diyelim ki, zor zamanlardan geçmektesiniz, cesaretinizi yitirmiş ve kendinizi diğer insanlara karşı değersiz hissediyorsnuz. Yeterince zeki, çekici veya başarılı olmadığınızı düşünürsünüz. Günlük Duygudurum Kaydı'na şunları yazmışsınızdır:

1- Eğer insanlar gerçekte nasıl biri olduğumu bilselerdi, beni küçük görürlerdi.
2- Diğerleri benden çok daha zeki.
3- Her zaman işleri berbat ediyorum.
4- İşe yaramaz ve başarısızım.
5- Her zaman bu kadar depresif olmamalıyım. Benimle ilgili bir sorun olmalı.
6- Asla iyileşemeyeceğim.
7- Kusurlu ve değersizim.
8- Yeteri kadar hazır yanıt veya akıllı değilim. İyi bir espri anlayışım yok.

Bu alıştırmada eşiniz olmasını grubunuzdaki diğer kişilerden (ya da bir arkadaştan) isteyin. Eşiniz sizin olumsuz düşüncelerinizin rolünü oynayacak. Zihninizin değersiz hisseden, özeleştirel yanını canlandıracak. Eşiniz olumsuz düşüncelerinizi birinci tekil şahısı kullanarak yüksek sesle belirtecek. (Örneğin: "*Ben işe yaramaz biriyim. Ben asla iyileşmeyeceğim. Ben kusurlu ve değersizim.*" vb.)

Siz, olumlu düşüncelerin rolünü oynayacaksınız. Eşinizle, kendini kötü hisseden sevdiğiniz bir arkadaşınızla konuştuğunuz gibi, ikinci tekil şahısta konuşacaksınız. Örneğin, şöyle diyebilirsiniz: "*Sen işe yaramaz değilsin, bir insansın. Tıpkı diğerleri gibi zayıf yanların var ve senin gurur duyman gereken güçlü yanların da var. Kendini küçük görme.*"

Bu yöntem, çifte standart uyguluyor olabileceğinizin farkında olmanız için tasarlanmıştır. Olasılıkla diğerleri için gerçekçi ve sevecen bir standardınız var. Diğerlerine izin veriyorsunuz, onların mükemmel olmasını beklemiyorsunuz ve düştüklerinde onlara tekme atmıyorsunuz. Haklı mıyım? Ancak kendiniz için tamamen farklı standartlarınız var. Mükemmeliyet bekliyorsunuz.

İşler iyi gitmediğinde, sanki bu bir şekilde yardımcı olabilecekmiş gibi kendinizi incitip, cezalandırıyorsunuz.

Eğer tüm bu kendini aşağılama yardımcı olsaydı, niçin diğerlerine de aynı şekilde davranmıyorsunuz? Diğerleri kendini berbat hissettiğinde niçin onları terk etmiyorsunuz? Yanıt açık: Yangının üzerine benzin dökmek kadar yardımcı olabilecek bir yanıt. Sadece alevler büyür. Bunu yapmaya son vermek istiyor musunuz? Kendinize sevgili bir arkadaşınıza davranacağınız gibi davranmak istiyor musunuz?

Bu yöntem çifte standarttan vazgeçmenizi sağlayabilir. Kendiniz de dahil tüm insanlara adil, gerçekçi ve şefkatli olan tek bir standartla davranmayı öğrenirsiniz.

Diyelim ki, değer verdiğiniz biri tarafından reddedildiniz. Oldukça depresif olup kendinizi bir numaralı düşman olarak görebilirsiniz. Kendinize şöyle diyebilirsiniz: "*Hepsi benim suçum. İşe yaramıyorum. Sevilmezim. Sonsuza dek yalnız kalacağım.*"

Bu olumsuz düşünceler olasılıkla zihninize doğal olarak gelmektedir, otomatiktirler. Bunu yapmayı siz planlamadınız, bu bir alışkanlık. Kendinize sorun: "Bunları yeni reddedilmiş bir arkadaşa söyler miydim?" Tabii ki söylemezdiniz. Herhalde böyle mantıkdışı bir şeyi asla söylemezdiniz veya benzeri durumlarda bir arkadaşa ifade etmezdiniz. Bunun yerine arkadaşınızı rahatlatıp, cesaretlendirirdiniz. Özgüvenle ilgili bir sır da kendinize incinmiş bir arkadaşa davrandığınız gibi şefkatli davranmaktır.

Sesin dışsallaştırılmasını başka biriyle pratiğe döktüğünüzde bunların gerçekten zihninizin savaşan kısımları olduğunu aklınızda bulundurun. Bu alıştırma iki kişi arasındaki diyalogu göstermek niyetinde değildir. Bu sorunlu bir arkadaşa danışmanlık yapmak üzere bir alıştırma değildir. Sesin dışsallaştırılmasında, diğer kişi sizin kendi özeleştirel yanınızın yansımasıdır. Aslında kendinizle konuşmaktasınızdır.

Sesin dışsallaştırılması pratiğini bir eş ile birlikte yaparken, biriniz olumsuz, diğeriniz olumlu düşüncelerin rolünü oynar. Eğer üç kişiyseniz, diğer kişi gözlemci olabilir. Gözlemci, ikilinin ne yaptığı hakkında geri-bildirimde bulunabilir. Olumlu düşünceleri oynayan kişi takıldığında sık rol değişimleri yapabilirsiniz.

Sesin dışsallaştırılmasının nasıl yapılacağını özetleyelim:

Sesin Dışsallaştırılması

1- Olumsuz düşüncelerinizi listeleyin. Günlük duygudurumda olumsuz düşünceler sütununa kayda geçirdiğiniz düşünceleri kullanabilirsiniz.
2- Bir eş seçin ve onunla yüzleşin.
3- Eşinizden olumsuz düşüncelerinizi birer birer "ben" ifadesi kullanarak okumasını isteyin.
4- Eşinizle, üzgün bir arkadaşınızla konuşuyormuşçasına, "sen" ifadeleri kullanarak konuşun. Nazik, destekleyici bir danışmanlık tarzı kullanın.
5- Takılıp kalırsanız, rol değişikliği yapın.

Başka biriyle konuşuyor alsanız bile, aslında kendini eleştiren yanınızla konuştuğunuzu unutmayın.

Ayna Yöntemi

Aralarında Dr. Mike Mahoney'nin de bulunduğu, pek çok tanınmış psikoterapist ile birlikte Ohio'da iki günlük bir workshop'a katıldım. Dr. Mahoney bana Juan adında asi bir ergenle çalışırken nasıl tesadüfen yeni bir yardımcı teknik keşfettiğini anlattı. Pek çok ergen gibi Juan da çirkin göründüğünü düşünüyordu. Buna o kadar ikna olmuştu ki, ayna fobisi geliştirmişti. Aynada görüntüsünü görünce dehşete düşüyor ve bakmayı reddediyordu.

Dr. Mahone'in muayenehanesindeki masasında tesadüfen dekoratif bir ayna bulunuyordu ve Juan'ın özellikle ona bakmaktan kaçındığını fark etti. Günün birinde Dr. Mahoney Juan'ı korkularıyla yüzleşmesi ve aynaya bakması için cesaretlendirdi ve oraya yansıyan genç adamı tarif etmesini istedi. Juan bir süre direndi ama sonunda razı oldu. Başlangıçta yoğun olarak endişelense de, görünüşünü tanımlamaya başladığında daha rahatlamıştı. Kendisi hakkında daha olumlu şekilde düşündü ve kendisiyle arkadaş olmaya başladı. Bir-

kaç görüşmeden sonra, kendine olan nefretini ve Dr. Mahoney'e güvensizliğini bırakmayı başarabildi.

Sesin dışsallaştırılmasını uygularken, ayna yöntemini de yararlı bulabilirsiniz. Olumsuz düşüncelerinizi yüksek sesle tekrarlarken yansımanıza bakın:

Her zaman berbat ediyorum. İşe yaramaz biriyim ve başarısızım.

Şimdi aynaya bakmaya devam edin ve kendinizle, tıpkı sizin gibi olan bir arkadaşla olacağı gibi ikinci tekil şahıs olarak konuşun. Cesaretsiz bir arkadaşa cesaret kazandıracakmış gibi kendinizi cesaretlendirin. Şöyle diyebilirsiniz:

Dinle! Bazen işleri berbat ediyorsun ama başkaları da böyle. Güçlü ve güçsüz yanların, zaferlerin ve kayıpların var. Bu seni insan yapar ve bundan utanmamalısın. Bazı eksikliklerin varsa, onların üzerinde çalışabilirsin.

Kendinizi savunduktan sonra, başka bir olumsuz, kendini eleştiren şöyle bir düşünceyle gelebileceğinizi fark edebilirsiniz:

Sürekli böyle depresif olmamalıyım. Benimle ilgili bir sorun olmalı. Sorun bende.

Aynaya bakmaya devam edin ve kendinizle sevdiğiniz bir arkadaşınızla konuşur gibi konuşmaya devam edin. Şöyle diyebilirsiniz:

Her zaman bu kadar depresif olmasaydın harika olurdu. Zaman içinde gelişeceksin. Eğer depresifsen, hissettiğinle ilgili bir şeyin yanlış olduğunu gösterir ama bu seni kusurlu biri yapmaz.

Yanıtın, sayfa 136'daki tekniklerden birini tanımladığını fark edin. Şimdi çizelgeye bakın ve yöntemin ne olduğunu anlamak için bakın.

Bazı yöntemler bulabilirsiniz ama ben anlamsal yöntemi düşünüyorum. Anlamsal yöntemi kullandığınızda olumsuz düşünceye karşı gelirsiniz, basitçe daha az yüklü, daha az renkli ve daha nesnel bir dil kullanırsınız. Anlamsal yöntem özellikle "–meli / –malı" çarpıtmaları için iyidir. Örneğin, kendinize "böyle depresif olmamalıyım" demek yerine, "bu kadar depresif olmamam daha tercih edilebilirdi diyebilirsiniz. Dildeki bu küçük değişiklik "–meli /–malı" ifadesinden epey iğnelemeyi alır.

Anlamsal yöntem "–meli / –malı" ifadeleri kadar etiketleme için de çalışır. Kendinizi "yetersiz" olarak etiketlemek yerine kendinizi "depresif hisseden bir insan" olarak düşünebilirsiniz."

Şimdi ayna yönteminin pratiğini yapalım. Günlük duygudurum kaydınızdaki özeleştirel düşüncelerinizle başlayın. Diyelim ki, benim bir hastam gibi diş hekimiyle olan randevunuzu unuttunuz. Meşguldü ve randevu aklından çıktı. Unuttuğunu fark ettiğinde, kendini acımasızca azarlamaya başladı. Olumsuz düşüncelerinden biri şöyleydi:

Diş hekimi randevumu unuttum! Yarım akıllı biri bile hatırlardı. Ne pisliğim!

Bunun olumsuz düşünceniz olduğunu varsayın. Aynanın karşısına geçin ve olumsuz düşünce rolünü oynayın. Tıpkı yazılı olduğu gibi, yüksek sesle tekrar edin. Birinci tekil "ben" ifadesi kullanın. Özeleştirel, utanmış ve küçümsenmiş hissetmek için kendinize izin verin.

Şimdi olumlu düşüncelerin rolünü oynayın. İşiniz kendinizi olumlu ve kendini seven ifadelerle savunmak. Bu kez ikinci tekil "sen" ifadeleri kullanıp şöyle bir şey diyebilirsiniz:

Randevuyu unuttunuz ve bu biraz utanç verici. Şu sıralar aklınızda çok şey var ve bir şeyi unutmak sıradışı değil. Biraz unutkan olmak dünyanın

sonu değil. Yanlışa rağmen dünya dönmeye devam edecektir! Diş hekimini arayın ve dürüstlükle ne olduğunu açıklayın ve yeni bir randevu alın. Bilinç altında ne olup bittiğini de düşünebilirsiniz. Diş hekimine kızgın mıydınız? Randevuyla ilgili endişeli miydiniz?

Bunların zihninizde birbiriyle konuşan olumlu ve olumsuz kısımlar olduğunu aklınızda bulundurun. Bu alıştırma iki kişinin arasındaki bir diyalogu göstermeyi amaçlamıyor. Sesin dışsallaştırılmasında boğuştuğunuz eleştiri özeleştirilerinizin yansımasıdır.

Ayna yöntemini nasıl yapacağınızı özetleyelim:

Ayna Yöntemi

1- Günlük duygudurum kaydınızın sol sütununda olumsuz düşüncelerinizi listeleyin. Birinci adımı (üzücü olayı tanımlayın) ve ikinci adımı (olumsuz düşünceleriniz kaydedin) tamamladığınızdan emin olun.
2- Aynanın karşısında durun ve kendinizle yüzleşin.
3- Olumsuz düşüncelerinizi birinci tekil "ben" ifadesi kullanarak birer birer yüksek sesle okuyun.
4- İkinci tekil, "sen" ifadeleri kullanarak kendinizi olumsuz özeleştirel düşüncelerden koruyun. Kendinizle benzeri bir sorunu olan sevdiğiniz bir arkadaşınızla konuşur gibi şefkatle konuşun.

Kabullenme Çelişkisi

Bilişsel terapide iyileştirici iki zıt kaynak bulunur: Kendini savunma ve kabullenme çelişkisi. Kendini savunmada, kötü hissetmenize neden olan olumsuz düşünceleri haksız çıkartmak için mantık ya da kanıt kullanırsınız. Olumsuz düşüncelerinizin çarpıtılmış ve gerçek dışı olduğunu gördüğünüzde, genellikle daha iyi hissedersiniz.

Pek çok olumsuz düşünce kabullenme çelişkisi ile ele alınabilir. Olumsuz düşüncelerle tartışmak yerine, onlarla anlaşmakta bir doğruluk payı bulursunuz.

Bunu iç huzur, özgüven ve biraz mizah ile birlikte yapabilirseniz sonuçlar muhteşem olabilir.

Örneğin diyelim ki bir özgüven eğitim grubundasınız. Grubunuzdan birinin şöyle olumsuz düşünceleri var:

1- Berbat bir anneyim.

2- Bir bağımlıyım ve yaşamımı boşa harcadım.

3- Diğer insanlar kadar zeki ve başarılı değilim. Gerçekten öne çıkan hiçbir şey başaramadım.

4- Sahteyim ve insanlara karşı dürüst değilim.

5- İşe yaramazım ve hiç arkadaşım yok.

6- Şişmanım ve hiç iradem yok.

Lider, bir gönüllüden olumsuz düşüncelerin rolünü oynamasını isteyerek kabullenme çelişkisini gösterecektir. Gönüllü, lidere ikinci tekil şahsı kullanarak saldırır. Lider birinci tekil şahsı kullanarak olumlu düşünceleri oynar. Unutmayın, bu iki kişi arasındaki bir diyalog gibi görünse de; aslında bir kişinin zihninde savaşan iki ayrı sestir. Şöyle gidebilir:

Gönüllü (Olumsuz düşünce olarak): Berbat bir annesin.

Lider (Olumlu düşünce olarak): Anne olarak pek çok eksikliklerim var. Bu konuda geliştirmem gereken çok şey var. Kabul ediyorum.

Gönüllü : Evet, ama bir bağımlısın ve hayatını harcadın.

Lider : Bu doğru. Beceremedim ve hayatımın büyük bölümünü yitirdim. Bunu saklamıyorum.

Gönüllü : O zaman çok kötü ve suçlu hissediyor olmalısın. Ne kadar işe yaramaz ve alçak olduğunu itiraf ediyorsun.

Lider : Tabii ki. Kabul ediyorum. Ve inan bana, sıklıkla hayatımla ilgili suçlu ve korkunç hissettim.

Gönüllü : O zaman aptal bir işe yaramaz olduğunu kabul ediyorsun?

Lider : Hiç tereddütsüz! Pek çokları benden daha akıllı ve başarılı. Hatta milyonlarcası.

Gönüllü : Zamanın yarısında herkesten nefret ediyorsun ve kimsenin de umrunda değilsin.

Lider : Yine tam isabet! İnsanlarla ilişkilerim de iyi olmadım. Sık sık öfkeleniyorum ve hassaslaşıyorum. Bu da insanların keyfini kaçırıyor. Daha yapacak çok şeyim var. Bu asıl gerçek!

Diyalogda gördüğümüz gibi kabullenme çelişkisi alışılagelmiş kendini, özeleştirinize karşı korumadan oldukça farklı. Kendinizi geliştirmeye ya da karşı koymaya çalışmazsınız. Aksine, tam tersini yaparsınız: Eksik, kusurlu ve yetersiz olduğunuzu kabul edersiniz. Eksikliklerinizi dürüstlük ve iç huzuruyla kabul edersiniz. Şaşırtıcı sonuç şudur ki; kendinizi tamamen incinebilir ve savunmasız hale getirdikçe, genellikle zarar görmezlik kazanırsınız.

Genellikle eğitimlerde kabullenme çelişkisini ruh sağlığı profesyonelleri için görselleştiririm. Terapistler programlara son psikoterapötik yöntemler hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak için gelirler. Ancak pek çoğunun gizli bir ajandası vardır. Kişisel güçlükler için katılırlar. Pek çoğu; depresyon, kaygı, panik atak veya sorunlu evliliklerden yakınmaktadır. Kendilerini kariyerlerinde yetersiz ve tükenmiş hissetmektedirler. Bu sorunlar bazen utanç hissiyle yoğunlaşır. Bazen bunu kendilerine söylerler çünkü ruh sağlığı uzmanlarıdır hepsi birlikte olmalıdır. Pek çoğu aslında ne kadar az bildiklerini keşfettiklerinde, insanların onları sahtekâr olarak görmesinden korkar.

Workshop katılımcılarından kendileriyle ilgili olumsuz düşünceleri yazmalarını ve nasıl çevirebileceklerini göstermem için anonim olarak teslim etmelerini isterim. Onları genellikle saklı tuttukları ve genellikle meslekdaşlarına açmayacakları özel, kendini eleştiren duygularının paylaşımı için teşvik ederim.

Genellikle 250 kişilik ruh sağlığı uzmanlarından oluşan tipik bir izleyici grubunun yarısı olumsuz düşünceler yazan kağıtlar verecektir. Katılımcılar mesleki ve kişisel yaşantılarındaki yetersizlikleri tanımlar. Onların endişelerinin sizinkilerden çok farklı olmadığını fark edebilirsiniz.

Aralarında oldukça çakışma bulunsa da düşüncelerini dört kategoriye ayırdım. İlk kategori terapötik becerileriyle ilgili endişelerini içermektedir. Aşağıdaki aldığım yüzlerce tipik mesajlardandır.

- Pek çok danışanımdan daha fazla kişilik bozukluğum var! Terapötik etkim bir sanrı!
- Bunu niye yapıyorum? Bunda iyi değilim. İkinci el araba satmalıyım. Danışman değilim.
- Yetersizim, duyarsızım, az eğitimliyim ve yaptığım şeyde ümitsizim – sahtekârlık. Başka insanların hayatına karışmak gibi bir işim yok.

İkinci tema bu terapistlerin danışanları hakkında duydukları olumsuz duyguları içerir. Genellikle aldırmazlık, kaygı, engellenme veya öfke ile ilgili sorunları vardır. Pek çoğu kendini tükenmiş, bitkin, takdir görmeyen şekilde hisseder. Aşağıdakiler tipik örneklerdir:

- İnsanların ihtiyaçları karşısında, onlara yardım etmeye çalışırken yorgun düşüyorum.
- Eşime karşı olan tüm gizli öfkemi erkek danışanlarımdan çıkartmak istiyorum çünkü eşimle bunu yapamıyorum.
- Duyarsız ve sığım. Ciddi konuları gülmeye dönüştürüyorum. Ciddi ya da kendini adamış şekilde değilim. Vızıldanıyorum.

Üçüncü tema evlilik ve aile yaşamındaki başarısızlık duygularını içerir. Bazı tipik örnekler şöyledir:

❑ Hasarlıyım. Anne, eş ya da terapist olmaya uygun değilim. Yeterince iyi ve tam değilim. Asla tedavi olamayacağım. Çocukken cinsel tacize uğradığım için alnımda kocaman bir yazıyla geziyorum.

❑ Çocuğuma bakabilmeliyim ve ona asla kızmamalıyım, aynı zamanda evi temiz tutmalıyım, işe gitmeliyim ve kendimi asla boğulmuş hissetmemeliyim.

❑ Kendimi aileme ifade etmek veya kendi duruşum için yeterli cesaretim yok ama tüm danışanlarıma bunu yapmalarını anlatıyorum!

Son tema, aşağıdaki örneklerde olduğu gibi kişisel yetersizlik duygularını içerir:

❑ Terapi oturumları ya da sosyal durumlarda yeteri kadarını söylemiyorum. Çok sessizim. Ama insanlar bana sessiz olduğumu söylediklerinde gerçekten ödüm patlıyor.

❑ Fiziksel olduğumdan çok, entelektüel olarak kendimi daha yeterli hissediyorum. İnsanlar benden değil, eşimden hoşlanıyor. İstiyorum ama etkili olmuyor.

❑ Finans, lastikleri tamir ettirmek gibi yaşamın akışındaki işlerde beceriksiz ve yetersizim. Sahtekârım ve yakında herkes ne kadar az bildiğimi ve yetersiz olduğumu keşfedecek.

❑ Şişman, çirkin sahtekârım. Bedenim yaşlı ve görüntüsü saklanmalı! Ruhen iflas ettim.

❑ Danışanlarım gibi kötü durumdayım, onlara yardım etmeye çalışmamalıyım çünkü bir yararım dokunmuyor.

❑ Sorumsuz, yetersiz, organize olamayan, hissiz, şefkatsiz, bencil ve benmerkezci biriyim.

Terapistlerden bu olumsuz düşünceleri topladıktan sonra, onlarla nasıl başa çıkılacağı konusunda bir gönüllü isterim. *İyi Hissetmek El Kitabı*'nda tanımlanan "Korkulan Düş" adlı bir teknik kullanıyorum. Korkulan Düş, Alice Harikalar Diyarında'nın kâbusu. Orada tüm utanç verici kusurlarınızı bilen hayali yabancı bir düşmanla karşılaşıyorsunuz. Düşman yabancı sizi zayıf yanlarınızla olabilecek en acımasız ve aşağılayıcı tavırla yüzleştiriyor. Yabancı, başka bir insanı temsil etmiyor. Sizin kendini eleştiren yatkınlıklarınızın yansıması. Freudyen terimle düşman yabancı sizin "süper ego"nuz veya vicdan azabı.

Yakınlarda Milwaukee'de bir workshop çalışmasında Korkulan Düş'ü öğle yemeği molası öncesi canlandırdım. O zaman Wisconsin Üniversitesi'nde danışman olan Sherly Strong yöntemi göstermek için gönüllü oldu. Ben, düşman yabancıyı canlandırdım ve Sherly'den kendini seven, kabullenen rolü üstlenmesini istedim.

Düşman yabancının suçlamalarını nasıl yanıtlayacağı konusunda şu iki öneride bulundum:

1. Kendini savunma veya tartışma. Onun yerine her türlü acımasız suçlamayı onayla. Eleştirilerde bazı gerçeklikler bul.
2. Bunu iç huzuru ve özgüvenle yap.

Ona yönelttiğim ilk eleştiriler şöyleydi:

Temelinde aptal ve yetersiz bir terapistsin. Zamanının yarısında ne yaptığını bilmiyorsun bile. Bu gruptaki pek çok kişi senden daha zeki ve iyi.

Unutmayın ki, bu eleştirim yetenekli ve şefkatli bir danışman olan Sherly Strong'a yönelik değil. Düşman yabancı olarak gruptaki pek çok terapistin yazdığı kendini eleştiren düşünceleri temsil ediyorum.

Sheryl yanıtladı:

Her zaman, her danışana nasıl yardımcı olacağımı bilmiyor olabilirim ama pek çoğuna yardımcı olabildim. Tüm terapötik becerilerim harika olmayabilir ama herhalde pek çok diğer terapist kadar iyiyim.

Bu, kendini savunma yanıtıydı. Yanıt akılcı olmasına rağmen, savunmacı görünüyor. Yardımcı olamadığı pek çok danışan olduğunu, pek çok terapistin daha üstün becerileri olduğunu ve kişisel yaşamında pek çok başarısızlığı olduğunu söyleyerek ona tekrar saldırabilirdim. Er ya da geç eleştirilmiş hisseder ve şaşırırdı. Ama öncelikle kendini böyle özeleştirilere karşı neden savunmalı ki?

Kabullenme çelişkisini göstermek için rol değişimi yaptım. Sheryl'den düşman yabancı olmasını istedim. Beni aptal ve yetersiz olmakla suçlayınca basitçe yanıtladım:

Aslında asla en zeki veya en yetenekli terapist olduğumu iddia etmem. Sıklıkla hata yapıyorum ve meslekdaşlarımdan öğreneceğim çok şey var. Dahası, beni iyi tanısaydın daha fazla yetersizliklerim olduğunu görürdün – çok fazla sayıda aslında!

O an kafasında bir ampulün yandığını ve kabullenme çelişkisini kavradığını söyledi. Yanıtımın onu yumuşattığını ve bana saldırmaya devam edemediğini söyledi. Eleştiriyi ona teslim olarak yenersiniz. Kaybederek, kazanırsınız. Kabullenme çelişkisinin etkisi şaşırtıcı ve güçlü olabilir.

Tekrar yeniden deneyebilmesi için eski rollerimize döndük. Düşman yabancı olarak şöyle dedim:

Biliyorsun ki pek çok hastandan daha fazla kişilik bozukluğun var. terapötik etkinliğin bir yanılgı! Acınacak haldesin!

Sheryl soğukkanlılıkla gülümsedi ve sakince yanıt verdi:

Aslında tanı rehberine baktığımda, kendimi tüm kategori çeşitlerinde görebiliyorum. Ek olarak, genellikle bir yanılgıdır ama terapötik etkinliğimi

arttırmak istiyorum. Yavaş gelişme gösteren veya hiç gelişmeyen pek çok hastam olduğu doğru!

İzleyiciler güldü ve spontan şekilde alkışladı, ardından öğle yemeği zamanı geldi.

Bu yöntem niçin bu kadar güçlü? Öncelikle gerçeğe dayanıyor. Hepimiz insanız ve pek çok yönden yaralıyız. Yaşamda nerede bulunursanız bulunun –ruh sağlığı uzmanı, ebeveyn, yetenekli bir sporcu veya öğretmen– bu, eksik ve kusurlarınız olduğu gerçeğini uzaklaştırmaz. Yetersizliklerinizi, utançla karanlıkta saklamak yerine iç huzuru duygusuyla kabullenirseniz, hissettiğiniz yükü uzaklaştırır. Yargılar ve zihinsel baskı aniden güç kaybeder. Genellikle ani bir özgürlük ve neşe deneyimlersiniz.

Kabullenme çelişkisi, başarıya ulaşmak için başarısızlığı kabullenme duygusuna dayanır. Kabullendiğinizde, sınırlarınızı aşabilirsiniz. Güçsüzlüğünüzü kabullendiğinizde yenilenmiş güç kazanabilirsiniz. Dağılmış olduğunuzu kabullendiğinizde aniden kendinizi tam hissedersiniz.

Pek çok kişi buna direnç gösterecektir çünkü “ortalama”, “sıradan” veya “daha az” olma olasılığından ödümüz patlar. En büyük kazancın sıklıkla kayıpla gelebileceği olasılığı Batılı düşünce için tanıdık olmayabilir ama klinik çalışmamda bu düşüncenin son derece iyileştirici olduğunu keşfettim.

Eğer On Günde Özgüven grubundaysanız, bu iki yaklaşımı tartışabilirsiniz: Kendini savunma ve kabullenme çelişkisi. Hangi yaklaşım sizin için daha yararlı görünüyor? Kabullenme çelişkisinin felsefi ve pratik çıkarımları neler? Eğer yararlı görünüyorsa, niçin yararlı? Adsız Alkolikler gibi 12 adımlı gruplarla ya da dini inançlarınızla nasıl bir felsefi bağlantısı var? Kendini kabul ne zaman özgüvene ve kişisel gelişime yol açıyor ve kendini kabul ne zaman

umutsuzluk ve depresyona yol açıyor? Olumsuz, kendini eleştiren, düşüncelerinizi kabullenmenin en iyi zamanı ne zaman? Ve onlara meydan okumak için en yi zaman ne zaman?

Eğer Adsız Alkolikler (AA) veya farklı kendine yardım gruplarına ait deneyiminiz varsa, Reinhold Niebuhr'un huzur duasının önemini bilirsiniz.

Huzur Duası

Tanrım, değiştiremeyeceğim şeyleri kabullenmek için huzur, değiştirebileceklerim için cesaret ve ikisi arasındaki farkı bilebilmem için bilgelik ver.

Reinfold Niebuhr (1943)

Kabullenme çelişkisi, bu prensibi duygusal gerçekliğe döndürmenin bir yoludur. Burada öğrendikleriniz ile AA gibi 12 adımlı programlarda öğrenebilecekleriniz arasında önemli felsefi bir köprü sağlar.

Kabullenme çelişkisinin tartışılmasının ardından yönetici grubu tartışma için üçlü bölümlere ayırabilir. Kendi olumsuz düşüncelerinizi kullanabilirsiniz. Kişi A, olumsuz düşünceler rolünü Kişi B, olumlu düşünceler rolünü üstlenir. Kişi C ise gözlemcidir. Sıklıkla rol değiştirin ki, hem A, hem de B savunma pratiği yapabilsin. İki-üç dakikada bir sandalye değiştirin ki, gözlemci de rol oyununa katılabilsin...

Eğer bir grupta değilseniz ve kendi başınıza yapıyorsanız, bir arkadaş ile pratik yapabilirsiniz veya daha önce tarif edildiği gibi ayna kullanabilirsiniz.

Ardından grup deneyimlerini konuşmak üzere yeniden biraraya gelir. Alıştırma neler hissettirdi? Korkutucu muydu? Keyfiniz kaçtı

mı? Ne işe yaradı, ya da yaramadı? Kendini koruma yaklaşımı mı, kabullenme çelişkisi mi size daha yardımcı oldu? Ya da ikisi birden mi? Hangisi daha güçlü göründü?

İşte belirli adımlar:

Olumsuz Düşüncelerinizle Yüzleşmek

1- Olumsuz düşüncelerinizin listesini oluşturun. Günlük Duygudurumu listesindeki olumsuz düşünceler sütununa yazdığınız düşünceleri kullanabilirsiniz.

2- Bir eş seçin ve onun yüzüne bakın. Siz Kişi A'sınız ve eşiniz Kişi B.

3- Olumsuz düşüncelerinizi yüksek sesle, tek tek, ikinci tekil şahıs formunda ("sen" şeklinde) okuyarak Kişi B'ye saldırın. Kişi B'nin siz olduğunu varsayın, amacınız onun moralini bozmak.

4- Eşiniz Kişi B ("ben şeklinde) birinci tekil şahıs formunda eleştirilerinize karşı savunma yapmaya çalışır. Hem kendini savunma, hem de kabullenme çelişkisini kullanmalıdır.

5- Sıklıkla rol değişimi yapın. Unutmayın! Olumsuz düşünceleri canlandıran kişi her zaman ikinci tekil şahıs kullanmaktadır. ("sen" ifadeleri) Olumlu düşünceleri oynayan kişi ise birinci tekil şahıs ("ben" ifadeleri) kullanır.

Olumsuz düşünceleri canlandıran kişi ikinci tekil ("sen" ifadeleri) kullandığı ve saldırı altında olduğundan, seslerin dışsallaştırılması için bu, daha yüzleştiren bir yöntemdir. Olumlu düşünceleri canlandıran kişi, birinci tekil kullanarak ("ben" ifadeleri) eleştirilere karşı savunmada bulunur. Kendini savunma ya da kabullenme çelişkisi kullanabilir.

Alıştırmayı yaparsanız, kendi olumsuz düşünceleriniz tarafından saldırıya uğradığınızda moraliniz bozulabilir. Eğer etkili yanıtlar düşünemiyorsanız –ki olağandır– rol değişikliğine gidebilirsiniz. Kendi olumsuz düşünceleriniz haline gelirsiniz ve ikinci tekil şahıs ("sen" ifadeleri) kullanarak saldırırsınız. Eşiniz alıştırmada

olumlu düşünceler rolünü oynayacak ve "ben" ifadeleri kullanarak nasıl daha etkili konuşabileceğinizi gösterebilir. Olumsuz düşüncelere karşı nasıl savunma yapabileceğinizi gördüğünüzde, tekrar rol değiştirin.

Bunun bir karşılaşım grubu ya da psikodrama, girişkenlik eğitimi olmadığını aklınızda bulundurun! Uğraştığınız kişi, kendi zihninizin olumsuz, eleştirel yönü. Bu yöntem, eşinizin ya da patronunuz gibi diğer kişilerin eleştirileri için değil sizin olumsuz düşüncelerinizle nasıl baş edeceğinizi göstermek için tasarlandı.

Bu yöntemi sıklıkla muayenehanemde tedavi ettiğim hastalarla kullanırım. Etkileyicidir ve özellikle oldukça depresif, endişeli biri için duygusal olarak yüklü olabilir. Bunu sadece bir ruh sağlığı uzmanının gözetimini alırken denemelisiniz çünkü daha önce tanımlanan çifte standart tekniğinden daha güçlüdür. Gücün tüm yönleri gibi iyileştirme potansiyeli bulunur –eğer uygun şekilde kullanılırsa– veya incitmek için sorumsuzca kullanıldığında. Bunu sadece bana güvenen ve makul derecede kararlı hisseden hastalarla kullanıyorum. Eğer kişi, kendisini aşırı derecede kırılgan, ağlamaklı veya kafası karışmış hissediyorsa, bu yöntemi kullanmıyorum.

Kişi kendisini kırılgan hissettiğinde, Çifte Standart Tekniği'ne bağlı kalırım. Bu teknik, tehdit edici değildir. Unutmayın bu teknikte eşiniz sizin olumsuz düşüncelerinizi canlandırmaktadır ve birinci tekil şahıs ("ben" ifadeleri) kullanmaktadır. Siz, olumlu düşünceleri canlandırırsınız ve ikinci tekil şahıs ("sen" ifadeleri) kullanırsınız. Sizin gerçekten depresif yönünüzü canlandıran eşinize, üzgün olan yakın bir arkadaşınıza destek oluyor gibi danışmanlık yapın. Kendini savunma ve savunma çelişkisini de kullanın. Böylelikle iki sistemin, ilgili yararlarını görebilirsiniz.

Sağlıklı Kendini Kabul Sağlıksız Kendini Kabul'e Karşı

Kabullenme çelişkisinden bahsederken, sağlıklı ve sağlıksız kendini kabulü ayırt etmek önemlidir. Bu, zor algılanan ama son derece önemli bir ayırımdır.

Kendisini depresif hisseden pek çok kişi kendinin aşağı, değersiz ve işe yaramaz olduğuna inanır. Bazıları kabullenme çelişkisinin, iyi olmadığı konusunda ikna olmuş birine nasıl yardımcı olabileceğini anlamakta güçlük çekerler. Kabullenme çelişkisi umutsuzluk ve yetersizlik duygularını onaylıyor gibi görünebilir.

Sağlıklı ve sağlıksız kendini kabul konusunda üç önemli fark vardır. Öncelikle sağlıklı kendini kabulde, belirli eksiklikleriniz olduğunu kabul edersiniz ama evrensel şekilde tamamen değersiz olduğunuz fikrini reddedersiniz. Diyelim ki; "Yetersiz bir insanım" düşünceniz var. Bu olumsuz düşünce, kendini kınamaktadır ve şefkat yoksunudur. Büyüme için hiç alan bırakmaz.

Kabullenme çelişkisini kullanırsanız, olumlu düşünceleriniz; "Ben, pek çok eksiklikleri ve hataları olan bir insanım. Bunu kabul ediyorum" şeklinde olabilir. Bu olumlu düşünce tamamen dürüsttür ve her şeyi daha gerçekçi ve şefkatli bir perspektife yerleştirir. Pek çok eksikliği kabulleniyorsunuz (aslında pek çoğunu!) ama evrensel, büyük olanı değil.

İkinci fark, sağlıksız kendini kabullenmede kusurlarınızı kabullenilemez ve kınamaya değer görmenizdir. Bağışlama için hiçbir umut veya büyüme için yer görünmemektedir. Aksine; sağlıklı kabulde pek çok kusurlarınız olduğunu ama kendinizi kapatmayı reddettiğinizi kabullenir ve öz saygı ruhunu korursunuz.

Kusurlarınız olduğunu kabullendiğinizi açıklamış olursunuz. Bu, insanlık durumunun parçasıdır. Savaşır ya da protesto eder ve kendinizi üzebilirsiniz; ya da insanlığınızı kabul edip sevinebilirsiniz.

Sağlıklı ve sağlıksız kendini kabullenmenin arasındaki üçüncü fark, değişimle ilgilidir. Sağlıklı kabullenme genellikle kişisel gelişime yol açar. Kendisini umutsuz ya da değersiz hissedenler genellikle kendilerini kapatırlar. Tüm enerjilerini yetersiz hissetmeye ve kendilerini eleştirmeye harcarlar ama hiçbir şey asla değişmez. Bu, kilolu bir kişinin sürekli diyet yapması ama asla kilo kaybetmemesi gibidir! Ama tersine, özgüven kaybı olmaksızın eksikliklerinizi kabul ederseniz, değişmek için daha fazla enerji ve motivasyonunuz olacaktır.

5. Adım'ın Değerlendirilmesi

5. Adım'da ne öğrendiniz? Ele aldığımız konularla ilgili bazı önemli fikirlerin kısa bir özetini çıkartın.

1 ....

2 ....

3 ....

Bugünkü adımda sizi rahatsız eden ya da rahatsız yola yönlendiren bir şey var mıydı? Eğer bir grup içindeyseniz, yöneticinin ya da diğer üyelerin söylediği bir şey canınızı sıktı mı? Olumsuz düşüncelerinizi tarif edin.

Bugünkü adımda özel olarak yardımcı olan, ilginç ya da yararlı bir şey var mıydı? Yönetici ya da diğer katılımcılar bugünkü oturumda hoşunuza giden bir şey söyledi mi? Aldığınız olumlu geri-bildirimleri tanımlayın:

6. Adım için Kendine Yardım Çalışması

On Günde Özgüven grubuna katılıyorsanız, yöneticiniz bir sonraki oturum öncesi tamamlamanız için size bazı kendine yardım çalışmaları verebilir.

Çalışmalar	Çalışma verildiyse işaretleyin	Bitirince işaretleyin
1- 5. Adım için değerlendirme formunu tamamlayın. Bir sonraki görüşmede olumsuz ve olumlu tepkilerinizi tartışmaya hazırlıklı olun.		
2- Üç duygudurum testini tekrar yapın. Bir sonraki adımın başında yer alıyorlar.		
3- Kitaptaki bir sonraki adımı okuyun ve yazılı çalışmaların mümkün olduğunca çoğunu yapın.		
4- Kitabınızı bir sonraki oturuma getirin.		
5- Günlük duygudurum kaydıyla her gün 10 dakika çalışın. (Fazladan kopyalar sayfa 338'de başlıyor)		
6- Bir sonraki oturuma herhangi bir yazılı ödev getirin.		
7- Okuma terapisi. (herhangi bir okuma ödev verilmiş miydi?)		
8- *		
9-		
10-		

* Bu alanları ek çalışmalar için kullanın.

5. Adım için Ek Okuma

1- *İyi Hissetmek El Kitabı*'nın 8. Bölümü'nün tamamını okuyun.
2- 5. Adım'da sunulan seslerin dışsallaştırılmasını tarif eden *İyi Hissetmek El Kitabı*'nın ilgili okuyun.

6. Adım Temeldeki Nedene İnmek

6. Adım için Hedefler

1- Bugünkü adımda, kendine zarar veren tavır ve inançların sizi acı veren duygudurum değişimlerine ve kişisel ilişkilerdeki çatışmalara karşı ne kadar incinebilir yapabileceğini öğreneceksiniz.

2- Yukarı ok tekniği ve kendine zarar verme inancı ölçeğiyle kendine zarar veren davranışlarınızı belirleyeceksiniz.

3- Şimdi ve gelecek için daha fazla mutluluk, üretkenlik ve yakınlık geliştirmeye yönelik kişisel değer sistemi öğreneceksiniz.

Duygudurum Testi

Daha önceki adımların başında üç duygudurum testi yaptınız. Bu üç testi gelişiminiz için bu aşamada tekrar yapmanızı istiyorum. Eğer yardıma ihtiyacınız olursa, sayfa 25'deki yönergelere göz atabilirsiniz.

Burns Depresyon Ölçeği[1]

Böyle bir düşüncenin, sizi geçtiğimiz günlerde ne kadar rahatsız ettiği konusunda uygun bulduğunuz kutuya ✓ işareti koyun

	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
1- **Üzüntü:** Keyifsiz ya da üzgün hissediyor musunuz?				
2- **Cesaretsizlik:** Gelecek umutsuz görünüyor mu?				
3- **Düşük özgüven:** Kendinizi değersiz mi hissediyorsunuz?				
4- **Yetersizlik:** Başkalarına göre yetersiz veya aşağı mı hissediyorsunuz?				
5- **Suçluluk:** Kendinizi eleştiriyor veya suçluyor musunuz?				
6- **Kararsızlık:** Karar almak zor mu?				
7- **Asabiyet:** Sık sık kızgın veya alınmış hissediyor musunuz?				
8- **Hayata karşı ilgi kaybı:** Kariyerinize, hobilerinize, ailenize veya arkadaşlarınıza olan ilginizi kaybettiniz mi?				
9- **Motivasyon kaybı:** Bir şeyler yapmak için kendinizi çok zorlamanız mı gerekiyor?				
10- **Düşük kendilik imajı:** Kendinizi yaşlı ve çekicilikten uzak mı hissediyorsunuz?				
11- **İştah değişiklikleri:** İştahınızı kaybettiniz mi veya aşırı yemek mi tüketiyorsunuz?				
12- **Uyku değişiklikleri:** İyi bir gece uykusu zor mu? Aşırı derecede yorgun musunuz ve çok mu uyuyorsunuz?				
13- **Cinsel istek kaybı:** Cinselliğe olan ilginizi yitirdiniz mi?				
14- **Sağlık konusunda kaygılar:** Sağlığınız hakkında aşırı derecede endişeleniyor musunuz?				
15- **İntihar dürtüleri:**[2] Yaşamanın anlamı olmadığı ve ölseniz daha iyi olacağı gibi düşünceleriniz var mı?				
Tüm maddelerin toplam puanı 1-15 →				

1- Copyright ©1984 David D. Burns MD, '*Ten Days to Self Esteem*' kitabından, copyright ©1993.

2- İntihar dürtüleri olan biri derhal profesyonel bir sağlık uzmanından yardım almalıdır.

Burns Kaygı Ölçeği*

Böyle bir düşüncenin, sizi geçtiğimiz günlerde ne kadar rahatsız ettiği konusunda uygun bulduğunuz kutuya ✓ işareti koyun

1. Kategori: Kaygılı duygular	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
1. Kaygı, sinirlilik, endişe veya korku				
2. Etrafınızdaki şeylerin garip ya da gerçek olmadığını hissetmek				
3. Vücudunuzun tamamından veya bir kısmından kopuk hissetmek				
4. Ani beklenmedik panik nöbetleri				
5. Kötü bir şeyler olacağına dair içinde bir his olma hali				
6. Gergin, tedirgin, sinirli veya sabırsız olma hali				
2. Kategori: Kaygılı düşünceler	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
7. Konsantrasyon zorluğu				
8. Karışık düşünceler				
9. Korkutucu fanteziler veya hayaller				
10. Kontrolü kaybetmenin eşiğinde olduğunuzu hissetmek				
11. Çıldırma ya da aklını kaybetme korkuları				
12. Bayılma ya da kendinden geçme korkusu				
13. Fiziksel hastalık, kalp krizi ya da ölüm korkusu				
14. Aptal veya yetersiz görünme korkusu				
15. Yalnızlık, izole olma veya terk edilme korkusu				
16. Eleştirilme veya onaylanmama korkusu				
17. Korkunç bir şeyin gerçekleşeceği korkusu				



3. Kategori: Fiziksel Belirtiler	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
18. Kalbin hızlı bir şekilde atması (bazen "çarpıntı" olarak da adlandırılır)				
19. Göğüste ağrı, basınç veya gerginlik				
20. El veya ayak parmaklarında karıncalanma veya uyuşma				
21. Midede rahatsızlık				
22. Kabızlık veya ishal				
23. Yerinde duramama veya huzursuzluk				
24. Kasların gerilmesi				
25. Sıcağa bağlı olmayan terleme				
26. Boğazda bir yumru				
27. Titreme veya sarsılma				
28. Bacaklarda lastiklik veya "jöle" hissi				
29. Baş dönmesi, baş ağrısı veya dengeyi kaybetmiş hissetme				
30. Boğulma, havasızlıktan ölme veya solunumda güçlük hisleri				
31. Baş ağrısı veya boyunda ya da sırtta ağrılar				
32. Sıcak basmaları veya ürpermeler				
33. Yorgun, zayıf veya bitkin hissetme				
Tüm maddelerin toplam puanı 1-33 →				

İlişki Memnuniyeti Ölçeği*

Lütfen en yakın ilişkinizde ne kadar tatmin olduğunuzu en iyi anlatan başlıkla ilgili kutuya ✓ işareti koyun

	0 Tamamen hoşnutsuz	1 Kısmen hoşnutsuz	2 Hafif hoşnutsuz	3 Nötr	4 Hafif memnun	5 Kısmen memnun	6 Çok memnun
1- İletişim ve açıklık							
2- Anlaşmazlıkları ve tartışmaları çözmek							
3- Şefkat ve destek derecesi							
4- Samimiyet ve yakınlık							
5- İlişkideki rolünüzden memnuniyet							
6- Eşinizin rolünden memnuniyet							
7- İlişkideki genel memnuniyet							
Tüm maddelerin toplam puanı 1-7 →							

Not: Bu testin evliliğiniz veya en yakın ilişkinizi değenlendiriyor olmasına rağmen bir arkadaşınız, aile üyesi veya meslekdaşınızla olan ilişkiyi değerlendirmek için de kullanabilirsiniz. Şu sıra herhangi bir yakın ilişkiniz yoksa, testi çözerken genel olarak tanıdığınız insanları düşünebilirsiniz.

Kendine Zarar Veren İnançlar Nelerdir?

Kendine zarar veren inanç, sizi acı veren mod döngülerine ve kişisel ilişkilerinizdeki çatışmalarınıza karşı incinebilir kılar. Sıklıkla rastlanan on kendine zarar veren inanç yan sayfada listelenmiştir.

Kendine zarar veren inanç, olumsuz düşünceden farklıdır. Olumsuz düşünce, sadece mutsuz olduğunuzda ortaya çıkar ama kendine zarar veren inanç, her zaman sizinle birlikte olan bir tavırdır. Kişisel felsefenizin, değer sisteminizin parçasıdır. Bazı tavırlar oldukça sağlıklı olurken, bazıları da başınızı derde sokabilir.

Diyelim ki şöyle bir inancınız var: "Değerli bir kişi olmak için hayatta başarılı olmalıyım." Toplumda pek çok kişi böyle düşünür. Kökenleri Kalvinizm'e, çalışma ahlak anlayışına dayanır.* Fikir; tembel olmanız, üretim yapmamanız halinde işe yaramadığınız ve insanların size tepeden bakacağıdır. Tersine, çalışkansanız, üretkenseniz iyi ve değerli bir insansınızdır. Böyle bir tavrınız var mı? Özgüveninizi işinize, zekanıza, başarılarınıza mı dayandırıyorsunuz?

Bu zihin yapısında bazı yararlar görülebilir. Eğer çok çalışır ve elinizden gelenin en iyisini yaparsanız, çabalarınızın yararlarının tadını çıkartırsınız. Daha başarılı ve üretken oldukça, daha değerli hissedebilirsiniz. Aynı zamanda bazı zararları da olabilir. Eğer başarısız olursanız depresif ve değersiz hissedebilirsiniz. Olmanız gerektiğini düşündüğünüz kadar, aşağı ve daha fazlasını başarmış başkalarına karşı kıskanç hissedebilirsiniz. Bu tavırlarda aslında kılıcın iki yönü vardır: Sağlıklı, üretken bir yön ve sağlıksız, yıkıcı bir yön.

---

* **Kalvinizm**: Fransız din reformcusu Jean Calvin'in (1509-1564) 16. yüzyıl başlarında öne sürdüğü görüşlere dayanarak kurulan bir Hıristiyan mezhebi. Kalvinizm, toplumsal kurumları gelenekçi din anlayışına göre değil, Hıristiyanlığın başlangıcındaki özüne göre düzenlemeyi savunur. (Yay. n.)

Bazı kişiler, özgüvenlerini özgüvenlerini işlerinden çok kişisel ilişkileri üzerine temellendirir. Diyelim ki, "Değerli olmak için sevilmeliyim" gibi bir inancınız var. Bu inanç toplumumuzda çok yaygındır. Barbra Streisand, ünlü şarkısında "insanlara ihtiyacı olan insanların şanslı olduğunu" söylüyor. Aslında onlar dünyanın en şanslı insanları. Pek çok okuyucu –siz de dahil– eleştirildiklerinde, reddedildiklerinde, sevilmediklerinde ve yalnız olduklarında; daha az değerli olduklarını ve mutsuz hissetmeleri gerektiğini düşünür. Aksine pek çok arkadaşınız ve size değer veren insanlarla iyi ilişkileriniz varsa kendinizi mutlu ve değerli hissedebilirsiniz. Hiç, bu şekilde düşünür müsünüz? Özgüven sisteminizi başkalarıyla ilişkiniz üzerine mi kuruyorsunuz?

Bu inancın pek çok yararı vardır. Bu şekilde düşünüyorsanız, kişisel ilişkileriniz üzerinde çok çalışır ve diğerlerine değer verirsiniz. Eğer bir arkadaş ya da aile bireyi ile anlaşmazlığınız olursa, kendinizi incinmiş hissedersiniz ve sorunu çözmek için çok uğraşırsınız. Sevildiğiniz ve kabullenildiğinizi hissettiğiniz sürece, kendinizi mutlu ve güvende hissedersiniz. Bu, iyidir.

Ama bu inancın bir de ters yönü vardır. Eğer önem verdiğiniz biri tarafından reddedilirseniz, kendinizi değersiz ve yetersiz hissedebilirsiniz. Biri size kızdığında kendinizi tehdit edilmiş hissedebilir ve diğer kişinin neye üzüldüğünü öğrenmek için dinleyip öğrenmeye çalışmaktansa, çatışmayı önlersiniz. Eğer bir arkadaş ya da meslekdaş sizi eleştirirse, özgüveniniz sınırda olduğu için kendinizi savunmada hissedebilirsiniz.

Sayfa 184'deki Sık Rastlanan Kendine Zarar Veren İnançlar listesini gözden geçirin ve aralarından nasıl düşündüğünüze uyup uymayan olduğuna bakın.

---

* *"People, people who need people / Are the luckiest people in the world ....."*
Barbra Streisand'ın 1964'de çıkan, *'People'* adlı albümünde yer alan çoködüllü şarkısı. (Yay. n.)

Sık Rastlanan Kendine Zarar Veren İnançlar

1- **Duygusal mükemmeliyetçilik**: "Her zaman mutlu, güvende ve duygularımın kontrolünün sahibi olarak hissetmeliyim."
2- **Performans mükemmeliyetçiliği**: "Asla başarısız olmamalı veya hata yapmamalıyım."
3- **Hissedilen mükemmeliyetçilik**: "İnsanlar beni kusurlu ve incinmiş bir kişi olarak sevmeyecek, kabul etmeyecek."
4- **Onaylanmama veya eleştiri korkusu**: "Değerli olmak için herkesin onayına ihtiyacım var."
5- **Reddedilme korkusu**: "Eğer sevilmezsem, hayat yaşamaya değmez."
6- **Yalnız olma korkusu**: "Eğer yalnızsam, kendimi mutsuz ve tatmin olmamış hissederim."
7- **Başarısızlık korkusu**: "Değerimi başarılarım (ya da zekâm veya çekicilik durumum) belirler."
8- **Anlaşmazlık fobisi**: "Birbirini seven insanlar, kavga etmemeli."
9- **Kusmaktan korkmak**: "Öfkelenmemeliyim, endişelenmemeliyim, kendimi yetersiz, kıskanç veya incinmiş hissetmemeliyim."
10- **Haklılık**: "İnsanlar her zamanlar onlardan beklediğim gibi olmalı."

Yukarı Ok Tekniği

Kendine zarar veren inanışlarınızı iki şekilde belirleyebilirsiniz. İlk yönteme Yukarı Ok Tekniği adı verilir ve bu alıştırma onu gösterecek.

Birinci yıl hukuk fakültesi öğrencisi, aklından geçen şu olumsuz düşünce nedeniyle kendini paniğe kapılmış hissediyordu. "Eğer hoca bana sınıfta sorarsa, sorunun cevabını bilemeyebilirim." Bu olumsuz düşünceyi günlük duygudurum kaydına yazdı ve altına yukarı ok çizdi. Yukarı ok, "Eğer bu düşünce doğru olsaydı, benim için niçin üzücü olurdu?" anlamına gelen bir kısaltma gibidir.

Sonrasında aklından geçen düşünce, "diğer öğrencilerin önünde rezil olurum" oldu. Bu olumsuz düşünceyi kaydetti ve daha önce

yaptığı gibi hemen altına bir yukarı ok koydu. Bunu nasıl yaptığını sayfa 63'de görebilirsiniz.

Yukarı ok her zaman, "Eğer bu doğru olsaydı, beni niye üzerdi? Benim için niye sert olurdu?" anlamına gelir. Kendinize bu soruyu sorduktan sonra, aklınıza gelen bir sonraki düşünceyi yazın. Ardından aşağıya başka bir yukarı ok çizin ve süreci tekrarlayın.

Varsayın ki öğrencisiniz. Bir sonraki sayfadaki yukarı ok tekniğini tamamlayın. Ek olarak birkaç olumsuz düşünce yazın. Ardından olumsuz düşünceler listesinin üzerinden geçin.

Olumsuz düşünceler

1- *Profesör sorduğunda, yanıtı bilemeyebilirim.*


Bu doğru olsaydı, beni niçin üzerdi? Benim için ne anlama gelirdi?

2- *Tüm diğer öğrencilerin karşısında rezil olabilirim.*


Bu doğru olsaydı, beni niçin üzerdi? Benim için ne anlama gelirdi?

3-


Bu doğru olsaydı, beni niçin üzerdi? Benim için ne anlama gelirdi?

4- ....


Bu doğru olsaydı, beni niçin üzerdi? Benim için ne anlama gelirdi?

5-

....


Bu doğru olsaydı, beni niçin üzerdi? Benim için ne anlama gelirdi?

6- ....

....


Bu doğru olsaydı, beni niçin üzerdi? Benim için ne anlama gelirdi?

7-

Düşünceleri ve kendine zarar veren inançlarını ortaya çıkartıp çıkartamadığınıza bakın. Burada listeleyin. Bunu yaparken sayfa 184'deki kendine zarar veren inançlar listesini de referans alabilirsiniz.

1 ....

2 ....

3 ....

4 ....

Bu alıştırmayı şimdi yapın. Aklınızdan değil, kağıda yapın! Bitirdiğinizde sayfa 198'deki alıştırmanın tamamlanmış bir örneğini göreceksiniz. Bitirene kadar oraya bakmayın. Yanıtlarınızın çok farklı olabileceğini aklınızda bulundurun. Bu, tamamen uygundur. Herkes farklıdır. Alıştırmanın amacı nasıl düşündüğünüzü ortaya çıkartmaktır.

Kendine Zarar Veren İnançlar Ölçeği

Kendine zarar veren inançlarınızı belirlemek için ikinci, daha kolay bir yöntem var. Yapmanız gereken tek şey sayfa 188'deki kendine zarar veren inançlar ölçeğini doldurmak.

Testi yanıtlamak oldukça kolay. Her 35 davranışın ardından çoğu zaman kendinizi nasıl hissettiğinizi ve düşündüğünüzü gösterdiğini düşündüğünüz sütunu işaretleyin. Her davranış için tek yanıt

seçtiğinizden emin olun. Hepimiz kendimizi farklı hissederiz ve "doğru" ya da "yanlış" yanıtlar yoktur. Verilen davranışın sizin olanlara ve verdiğiniz tepkiyle bakışınız için çoğu zaman tipik olup olmadığına karar verin

İşte bir örnek:

Kendine Zarar Veren İnançlar Ölçeği

	0 Kesinlikle katılmıyorum	1 Biraz karşı çıkıyorum	2 Nötr	3 Biraz onaylıyorum	4 Kesinlikle katılıyorum
1- Eleştirilmek genellikle benim için çok üzücüdür.				✓	

Bu tabloda, soruyu yanıtlayan kadının "biraz onaylıyorum" sütununu desteklediğini görebilirsiniz. Bu, onun eleştirildiğinde üzülmeye yatkınlığını belirtti.

Testi tamamladıktan sonra, kişisel değerlerinizle ilgili nasıl bir profil oluşturabileceğinizi göstereceğim. Bu, sizin psikolojik olarak güçlü yanlarınızı ve incinebilirliklerinizi gösterecek.

Kendine Zarar Veren İnançlar Ölçeği*

	0 Kesinlikle katılmıyorum	1 Biraz karşı çıkıyorum	2 Nötr	3 Biraz onaylıyorum	4 Kesinlikle katılıyorum
1- Eleştirilmek genellikle benim için çok üzücüdür.					
2- Eğer biri beni onaylamazsa, kendimi değersiz hissediyorum.					
3- Mutlu ve değerli hissetmek için diğer insanların onayına ihtiyacım var.					
4- Biri beni eleştirdiğinde genellikle savunma halinde oluyorum.					
5- Özgüvenim büyük oranda başkalarının hakkımda ne düşündüğüne dayanır.					
6- Başka biri tarafından sevilmedikçe kendimi mutlu ve tatmin olmuş hissedemem.					
7- Sevilmezsem, mutsuz olmaya mecburum.					
8- Biri beni reddederse, kendimle ilgili bir sorun olduğunu düşünürüm.					
9- Mutlu ve değerli hissetmek için sevilmem gerekli.					
10- Yalnız olmak ve sevilmemek mutsuzluğa yol açar.					
11- Bazen hayatta çok başarılı olmadığım için üzgün hissediyorum.					
12- Seçkin kariyeri, sosyal statüsü, varlığı ya da şöhreti olanlar özel olarak başarılı olmayanlardan daha mutludur.					

* Bu test, Klinik psikolog Dr. Ariene Weissman tarafından geliştirilen Uyum Bozucu Tavır Ölçeği'nin (Dysfunctional Attitude Scale) adaptasyonudur. Pek çok madde testin bu kitabın okurlarına daha yararlı olması için değiştirilmiş, puanlama sistemi sadeleştirilmiştir.

13- Çok şey başaranlar, başaramayanlardan daha değerlidir.					
14- Bazen kendimden daha akıllı ve başarılı insanlar karşısında kendimi aşağı hissediyorum.					
15- Özgüvenim büyük ölçüde ne kadar üretken ve başarılı olduğuma bağlıdır.					
16- Eğer başarısız olursam ya da hata yaparsam insanlar değerimi daha düşük düşünür.					
17- Başarısız olduğumda daha değersiz hissediyorum.					
18- Yaptığım hatalar ortaya çıksaydı insanlar beni küçümserdi.					
19- Hata yaptığımda genellikle çok üzülürüm.					
20- Mükemmel olmayı denemem gerekiyor gibi geliyor.					
21- İnsanlar beklentilerimi karşılamadığında genellikle üzülüyorum.					
22- Genellikle başkalarından daha iyi muameleye layık olduğumu düşünüyorum.					
23- İlişkilerimde diğer kişilerle olan sorunlarda genellikle karşı taraf suçlanmalıdır.					
24- Sıklıkla insanlara kızar ya da rahatsız olurum.					
25- Diğer insanlardan daha iyi davranışı hak ettiğimi düşünüyorum.					
26- Eğer biri benden rahatsız olursa sıklıkla suçlu hissederim.					
27- Bir arkadaş ya da aile bireyi ile iyi geçinemiyorsam çok özeleştirel olabiliyorum.					

Kendine Zarar Veren İnançlar Ölçeği *(devamı)*

	0 Kesinlikle katılmıyorum	1 Biraz karşı çıkıyorum	2 Nötr	3 Biraz onaylıyorum	4 Kesinlikle katılıyorum
28- Genellikle başkalarıyla aramda yaşanan sorunlarda kendimi suçlarım.					
29- Eğer biri bana kızarsa, genellikle kendi kusurummuş gibi hissederim.					
30- Herkesi memnun edemediğimde özeleştirel olurum.					
31- Bir şeylerin iyiye gidemeyeceğini düşünerek karamsar düşünüyorum.					
32- Hayatımdaki sorunları çözmek çok zor ya da olanaksızdır.					
33- Kötü ruh halimin kontrolüm dışı etkenlerden kaynaklandığını düşünüyorum.					
34- Hiçbir zaman gerçekten mutlu olacağıma veya kendimi değerli hissedeceğime inanmıyorum.					
35- Başkalarının benim sorunlarımı çözmek için yardımcı olabileceği çok az şey var.					

Testi bitirdiğinize göre, kendine zarar veren inanç ölçeği üzerinde yer alan her beş gruptaki sonuçlarınızı, ilk sütun ile başlayarak toplayabilirsiniz. Sonucunuzu şunları ekleyerek belirleyin: 1-5, 6-10, 11-15, 16-20, 21-25, 26-30 ve 31-35. Hesaplamanız bitince bu anahtarı kullanın.

Değerlendirme anahtarı

Yanıt	Puan
Kesinlikle katılmıyorum	0
Biraz karşı çıkıyorum	1
Nötr	2
Biraz onaylıyorum	3
Kesinlikle katılıyorum	4

Beş sorudan oluşan her grup için toplam sonuç 0 ile (eğer "kesinlikle katılmıyorum"u o grupta her beş maddede işaretlediyseniz) (eğer kesinlikle katılıyorum"u o grupta her beş maddede işaretlediyseniz) 20 arasında olacaktır.

Örneğin, testte yer alan ilk beş madde sizin özgüveninizi aldığınız onay ve eleştiriye dayandırma yatkınlığınızı ölçer. Diyelim ki, bu beş maddede sonuçlar 2 + 1 + 3 + 4 + 2. Bu sorular için toplam sonuç 12 olacaktır. Her beş maddelik grubun toplam sonuçlarını aşağıdaki tabloya girin (S. 192).

Kendine zarar veren inançlar ölçeği değerlendirmesi

İnanç	Bu inancı test eden maddeler	Bu inanç için toplam sonuç
1- Onay bağımlılığı	1 - 5	
2- Sevgi bağımlılığı	6 - 10	
3- Başarı bağımlılığı	11 - 15	
4- Mükemmeliyetçilik	16 - 20	
5- Büyüklenmecilik	21 - 25	
6- Kendini suçlama	26 - 30	
7- Ümitsizlik	31 - 35	

Sonuçlarınızı değerlendirme

Düşük sonuçlar (0-10 arası) psikolojik olarak güçlü alanları temsil eder. Sonuç ne kadar düşük olursa, o kadar iyidir. Yüksek sonuçlar (11-20 arası) duygusal incinebilirlik alanlarını temsil eder. Sonuç yükseldikçe, incinebilirlik de artmaktadır. Bu alanlarda çalışmak isteyebilirsiniz.

Örneğin, diyelim ki başarı inancınız var: "Değer görmek için hayatta başarılı olmalıyım." Eğer bu inancınız varsa, başarılı olmak için aşırı derecede çalışabilirsiniz ve başarılı olduğunuzda kendinizi mutlu ve güvende hissedersiniz. Diğer yandan kariyerinizde bir başarısızlık ya da gerileme gözlemlediğinizde, kendinizi değersiz ve depresif hissetmeye yatkın olabilirsiniz. O zaman biri fiyatına iki sorununuz olur!

Kendine Zarar Veren İnançlar Nasıl Değiştirilir?

Kâr-Zarar Analizi, Kendine Zarar Veren İnancı değiştirmenin ilk adımıdır. Bu inanışa sahip olmanın avantajlarını ve dezavantajlarını listelersiniz. Kâr–Zarar Analizi yapabilmek için aşağıdaki listeden bir Kendine Zarar Veren İnanç seçin:

- ❑ "Değerli olmak için üretken ve başarılı olmalıyım."
- ❑ "Değerli ve mutlu bir insan olduğum için sevilmeliyim."
- ❑ "Her zaman mükemmel olmaya çalışmalıyım."
- ❑ "Değerli bir insan olmam için herkesin onayına ihtiyacım var."
- ❑ "Depresif veya mutsuzsam, yapabileceğim pek bir şey yok. Duygudurumum, benim kontrolüm dışındaki güçlerin sonucu oluyor."
- ❑ "Onlarla ilişkilerimdeki sorunların çoğundan başkaları sorumlu."
- ❑ "Beklentilerim makul olduğu için insanlar beklentilerimi karşılamalı."

Hangi Kendine Zarar Veren İnancı seçtiniz? Sayfa 195'deki tablonun başındaki boş bırakılan yerine yazın. Daha sonra, bu davranışın avantajlarını ve dezavantajlarını listeleyin. Kendinize şu soruyu sorun: "*Bu şekilde düşünmem bana nasıl yardımcı olacak ve beni nasıl incitecek? Bu inanışın benim için karı ve zararı nedir?*"

Son olarak, dezavantajlara karşı bu tutumun avantajlarını tartın. Hangisi daha fazla çıkıyor? İnancın dezavantajları daha fazlaysa, onu daha gerçekçi ve size yardımcı olacak yeni bir inanışla değiştirebilirsiniz. Yeni tutumu veya inanışı buraya yazın:

199. sayfada tamamlanmış bir Tutum Kâr-Zarar Analizi örneği bulacaksınız. Nasıl yapılacağı konusunda size fikir vermesi için alıştırmayı yapmadan önce bu örneğe bakmak isteyebilirsiniz.

Bu inanış üzerine bir KZA tamamladığınızı varsayalım: "Değerli olmam için herkesin onayına ihtiyacım var." Bu tutumun dezavantajlarının avantajlarından daha fazla olduğuna karar veriyorsunuz. Nasıl değiştirirsiniz?

Gözden geçirilmiş inanışa bir örnek şöyle olabilir: "*İnsanların benden hoşlanması ve beni onaylaması arzu edilebilecek bir şeydir, ancak değerli olmam için insanların onayına ihtiyacım yok.*" Ayrıca şunu da ekleyebilirsiniz: "*Biri bana kızarsa, onlarla her şeyi konuşabilirim. Genellikle eleştirilerinde bazı gerçek durumlar olur ve bunlardan öğreneceğim şeyler olabilir. Bu beni asla daha az değerli yapmaz, ama biraz daha akıllı yapabilir.*" Elbette, Kendine Zarar Veren İnanışı gözden geçirmenin düzinelerce yolu vardır.

Kendine Zarar Veren İnancı gözden geçirdiğiniz zaman, dezavantajlardan kurtulurken avantajların çoğunu koruyacak yeni bir tutum düşünmeye çalışın. Sonuçta, kötüyle beraber iyiyi de yok etmek istemezsiniz.

Tutumun, Kendine Zarar Veren İnançtan daha nesnel ve gerçekçi olmasına dikkat edin. Çoğu Kendine Zarar Veren İnancın bu çarpıtmalarla kirlendiğini fark edeceksiniz:

Tutum Kâr-Zarar Analizi *

Değiştirmek istediğiniz tutum veya inanış: ....

Buna inanmanın avantajları	Buna inanmanın dezavantajları

- ❑ **Aşırı Genelleme:** Her zaman başarılı olmalıyım ve hiç hata yapmamalıyım.
- ❑ **Ya Hep ya Hiç Düşüncesi:** Her zaman herkesin onayına ihtiyacım var.
- ❑ **–meli /–malı İfadeleri:** İnsanlar, her zaman adil ve makul olmalı.

Düşüncenizi Çözmek için 15 Yol listesindeki birkaç teknik *(bkz. s. 136)*, gözden geçirdiğiniz inançlarınızı daha az katı ve şiddetli duruma getirmenize yardımcı olabilir. Grinin Tonlarında Düşünmek, Anlamsal Yöntem ve Kabul Çelişkisi kullanılarak Kendine Zarar Veren İnançların nasıl gözden geçirileceğine dair bazı örnekler şöyledir:

Kendine Zarar Veren İnanç	Gözden geçirilmiş inanç
1. Değerli olmak için üretken ve başarılı olmalıyım.	1. Sıkı çalışmak ve üretken olmak harika ama bir insan olarak değerim ne kadar başarılı olduğuma bağlı değil. Bazen oldukça başarılı olacağım ve bazen başarılı olamayacağım. Bunların hepsi insan olmanın bir parçasıdır.
2. Dünya beklentilerimi karşılamalıdır. İnsanlar her zaman adil ve makul olmalıdır.	2. Dünya, bazen beklentilerimi karşılayabilir ama bu her zaman olmaz. İnsanlar, çoğunlukla adil ve makul olurlar ama bazen de olamazlar!

Kendine Zarar Veren İnanç Alıştırması

Eğer tek çalışıyorsanız, bu alıştırmayı kendiniz yapabilirsiniz. On Günde Özgüven grubundaysanız, lideriniz üyeleri 3 ila 6 kişilik küçük gruplara ayırabilir. Her grup, farklı bir Kendine Zarar Veren İnanış üzerinde çalışır. Bir grup onay ihtiyacını, başka bir grup sevgi ihtiyacını, üçüncü bir grup haklılık ihtiyacını vb. tartışabilir. En çok ilgi duyduğunuz tutum veya inanç üzerinde çalışan grubu seçebilirsiniz.

Her küçük grup, bu tutumun veya inanışın neden kendine zarar veren inanış olduğuna ilişkin bir paragraf yazar. Bittiğinde, paragrafı okuması için bir sözcü seçin ve grubunuzun tamamladığı çalışmayı rapor edin.

Hangi inanışı seçtiniz? Buraya yazın:

Şimdi, tutum veya inanışın niçin kendine zarar veren inanış olduğunu açıklayan bir paragraf yazın. Lütfen bu zihin yapısından kaynaklanabilecek belirli sorunları tanımlayın:

Sayfa 195'deki alıştırmanın yanıtı

Olumsuz düşünceler

1- *Profesör sorduğunda, yanıtı bilemeyebilirim.*



Bu doğru olsaydı, beni niçin üzerdi? Benim için ne anlama gelirdi?

2- *Tüm diğer öğrencilerin karşısında rezil olabilirim.*



Bu doğru olsaydı, beni niçin üzerdi? Benim için ne anlama gelirdi?

3- *Bu benim aptal olduğumu gösterirdi.*



Bu doğru olsaydı, beni niçin üzerdi? Benim için ne anlama gelirdi?

4- *O zaman, kimse benden hoşlanmazdı.*



Bu doğru olsaydı, beni niçin üzerdi? Benim için ne anlama gelirdi?

5- *O zaman, hiç arkadaşım olmazdı ve yalnız kalırdım*



Bu doğru olsaydı, beni niçin üzerdi? Benim için ne anlama gelirdi?

6- *Benim başarısız olduğum anlamına gelirdi.*



Bu doğru olsaydı, beni niçin üzerdi? Benim için ne anlama gelirdi?

7- *O zaman, değersiz olurum ve hayat yaşamaya değmez.*

Olumsuz Düşüncelere dayanarak, Kendine Zarar Veren İnançlar mükemmeliyetçilik, algılanan mükemmeliyetçilik, başarısızlık korkusu, onaylanmama korkusu ve yalnız kalma korkusunu içerir.

Sayfa 195'deki alıştırmanın yanıtı
Tutum Kâr-Zarar Analizi*

Değiştirmek istediğiniz tutum veya inanış: : Diğer insanlarla ilişkilerimdeki :sorunlardan onlar suçludur.

Buna inanmanın avantajları	Buna inanmanın dezavantajları
1. Kendimi suçlu hissetmek zorunda olmayacağım.	1. Diğer insanları suçlarsam onlar da hemen beni suçlar.
2. Değişmek zorunda olmayacağım.	2. Sorun çözülmez.
3. Kendimi üstün görebilirim.	3. Arkadaştan çok düşmanım olur.
4. Kendimi haklı, diğer insanları suçlu görebilirim.	4. Kendimi çaresiz hissederim.
5. Kendimi mağdur hissedebilirim ve başka insanlara sinirlenebilirim.	5. Somurtkan, eleştirel ve mutsuz olurum.
6. Kendime üzülebilirim.	6. İnsanlara yakın hissetmem.
7. Kendimi güçlü hissedebilirim.	7. Gelişmem ve öğrenemem.
8. İnsanlardan intikam alabilirim.	8. Davranışımı sorgulayamam ve sorunu çözemem.
9. Boyun eğmek veya güçsüz hissetmek zorunda olmayacağım.	9. Sert ve eleştirel olurum.
10. Sinirlenebilirim ve kızgın olabilirim.	10. İnsanları sıkarım.
45	55

* Copyright ©1984 David D. Burns MD, '*Ten Days to Self Esteem*' kitabından, copyright ©1993.

6. Adım'ın Değerlendirmesi

6. Adım'da ne öğrendiniz? Ele aldığımız en önemli konulardan bazılarını kısaca burada özetleyin.

1 ....

2 ....

3 ....

Bugünkü adımda sizi rahatsız eden veya yanlış yöne sürükleyen bir şey oldu mu? Eğer bir grup içindeyseniz, lider ya da diğer bireylerin söylediği bir şey canınızı sıktı mı?

Bugünkü adımda özellikle yararlı, ilginç veya yararlı bulduğunuz bir şey var mıydı? Lider ya da katılımcılar bugünkü oturumda beğendiğiniz bir şey söyledi mi? Aldığınız olumlu tepkileri tanımlayın:

7. Adım için Kendine Yardım Çalışması

On Günde Özgüven grubuna katılıyorsanız, yöneticiniz bir sonraki oturum öncesi tamamlamanız için size bazı kendine yardım çalışmaları verebilir.

Çalışmalar	Çalışma verildiyse işaretleyin	Bitirince işaretleyin
1- 6. Adım için değerlendirme formunu tamamlayın. Bir sonraki görüşmede olumsuz ve olumlu tepkilerinizi tartışmaya hazırlıklı olun.		
2- Üç duygudurum testini tekrar yapın. Bir sonraki adımın başında yer alıyorlar.		
3- Kitaptaki bir sonraki adımı okuyun ve yazılı çalışmaların mümkün olduğunca çoğunu yapın.		
4- Kitabınızı bir sonraki oturuma getirin.		
5- Dikey Ok Tekniğini kullanarak Kendine Zarar Veren İnançlarınızdan birini bulun.		
6- Kendine Zarar Veren İnanışın avantajlarını ve dezavantajlarını bulmak için Kâr-Zarar Analizini yapın.		
7- Günlük Duygudurum Kaydı ile günde on dakika çalışın. (Fazladan kopyalar sayfa 338'den itibaren başlıyor.)		
8- Sonraki oturuma herhangi bir yazılı ödev getirin.		
9- Okuma terapisi (herhangi bir okuma verilmiş miydi?)		
10- *		

* Bu alanları ek çalışmalar için kullanı

6. Adım için Ek Okuma

1- *İyi Hissetmek El Kitabı*'nın 7. Bölümü'nün tamamını okuyun.
2- *İyi Hissetmek: Yeni Duygudurum Terapisi*'nin 10. Bölümü'nü okuyun.

7. Adım Özgüven Nedir? Nasıl Sahip Olabilirim?

1. İnsanlar özgüvenlerinin düşük olduğunu söylediklerinde, ne demek istiyorlar?
2. Düşük özgüvenin sonuçları nelerdir?
3. Biri çok fazla özgüvene sahip olabilir mi?
4. Özgüven ile özyeterlilik arasındaki fark nedir?
5. Özgüveninizi görünüşünüze, kişiliğinize veya başarılarınıza dayandırabilir misiniz?
6. Özgüveninizi sevgi ve onaya dayandırmalı mısınız?
7. Aşağılık kompleksinin gizli yararları nelerdir?
8. Değerli insan nedir? Değersiz insan nedir?
9. Koşulsuz özgüvenimi nasıl geliştirebilirim?

Duygudurum Testi

Daha önceki adımların başında üç duygudurum testi yaptınız. Bu üç testi gelişiminiz için bu aşamada tekrar yapmanızı istiyorum. Eğer yardıma ihtiyacınız olursa, sayfa 25'deki yönergelere göz atabilirsiniz.

Burns Depresyon Ölçeği[1]

Böyle bir düşüncenin, sizi geçtiğimiz günlerde ne kadar rahatsız ettiği konusunda uygun bulduğunuz kutuya ✓ işareti koyun

	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
1- **Üzüntü**: Keyifsiz ya da üzgün hissediyor musunuz?				
2- **Cesaretsizlik**: Gelecek umutsuz görünüyor mu?				
3- **Düşük özgüven**: Kendinizi değersiz mi hissediyorsunuz?				
4- **Yetersizlik**: Başkalarına göre yetersiz veya aşağı mı hissediyorsunuz?				
5- **Suçluluk**: Kendinizi eleştiriyor veya suçluyor musunuz?				
6- **Kararsızlık**: Karar almak zor mu?				
7- **Asabiyet**: Sık sık kızgın veya alınmış hissediyor musunuz?				
8- **Hayata karşı ilgi kaybı**: Kariyerinize, hobilerinize, ailenize veya arkadaşlarınıza olan ilginizi kaybettiniz mi?				
9- **Motivasyon kaybı**: Bir şeyler yapmak için kendinizi çok zorlamanız mı gerekiyor?				
10- **Düşük kendilik imajı**: Kendinizi yaşlı ve çekicilikten uzak mı hissediyorsunuz?				
11- **İştah değişiklikleri**: İştahınızı kaybettiniz mi veya aşırı yemek mi tüketiyorsunuz?				
12- **Uyku değişiklikleri**: İyi bir gece uykusu zor mu? Aşırı derecede yorgun musunuz ve çok mu uyuyorsunuz?				
13- **Cinsel istek kaybı**: Cinselliğe olan ilginizi yitirdiniz mi?				
14- **Sağlık konusunda kaygılar**: Sağlığınız hakkında aşırı derecede endişeleniyor musunuz?				
15- **İntihar dürtüleri**:[2] Yaşamanın anlamı olmadığı ve ölseniz daha iyi olacağı gibi düşünceleriniz var mı?				
Tüm maddelerin toplam puanı 1-15 →				

2- İntihar dürtüleri olan biri derhal profesyonel bir sağlık uzmanından yardım almalıdır.

Burns Kaygı Ölçeği*

Böyle bir düşüncenin, sizi geçtiğimiz günlerde ne kadar rahatsız ettiği konusunda uygun bulduğunuz kutuya ✓ işareti koyun

1. Kategori: Kaygılı duygular	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
1. Kaygı, sinirlilik, endişe veya korku				
2. Etrafınızdaki şeylerin garip ya da gerçek olmadığını hissetmek				
3. Vücudunuzun tamamından veya bir kısmından kopuk hissetmek				
4. Ani beklenmedik panik nöbetleri				
5. Kötü bir şeyler olacağına dair içinde bir his olma hali				
6. Gergin, tedirgin, sinirli veya sabırsız olma hali				
2. Kategori: Kaygılı düşünceler	**0 Hiç**	**1 Biraz**	**2 Orta**	**3 Çok**
7. Konsantrasyon zorluğu				
8. Karışık düşünceler				
9. Korkutucu fanteziler veya hayaller				
10. Kontrolü kaybetmenin eşiğinde olduğunuzu hissetmek				
11. Çıldırma ya da aklını kaybetme korkuları				
12. Bayılma ya da kendinden geçme korkusu				
13. Fiziksel hastalık, kalp krizi ya da ölüm korkusu				
14. Aptal veya yetersiz görünme korkusu				
15. Yalnızlık, izole olma veya terk edilme korkusu				
16. Eleştirilme veya onaylanmama korkusu				
17. Korkunç bir şeyin gerçekleşeceği korkusu				



3. Kategori: Fiziksel Belirtiler	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
18. Kalbin hızlı bir şekilde atması (bazen "çarpıntı" olarak da adlandırılır)				
19. Göğüste ağrı, basınç veya gerginlik				
20. El veya ayak parmaklarında karıncalanma veya uyuşma				
21. Midede rahatsızlık				
22. Kabızlık veya ishal				
23. Yerinde duramama veya huzursuzluk				
24. Kasların gerilmesi				
25. Sıcağa bağlı olmayan terleme				
26. Boğazda bir yumru				
27. Titreme veya sarsılma				
28. Bacaklarda lastiklik veya "jöle" hissi				
29. Baş dönmesi, baş ağrısı veya dengeyi kaybetmiş hissetme				
30. Boğulma, havasızlıktan ölme veya solunumda güçlük hisleri				
31. Baş ağrısı veya boyunda ya da sırtta ağrılar				
32. Sıcak basmaları veya ürpermeler				
33. Yorgun, zayıf veya bitkin hissetme				
Tüm maddelerin toplam puanı 1-33 →				

İlişki Memnuniyeti Ölçeği*

Lütfen en yakın ilişkinizde ne kadar tatmin olduğunuzu en iyi anlatan başlıkla ilgili kutuya ✓ işareti koyun

	0 Tamamen hoşnutsuz	1 Kısmen hoşnutsuz	2 Hafif hoşnutsuz	3 Nötr	4 Hafif memnun	5 Kısmen memnun	6 Çok memnun
1- İletişim ve açıklık							
2- Anlaşmazlıkları ve tartışmaları çözmek							
3- Şefkat ve destek derecesi							
4- Samimiyet ve yakınlık							
5- İlişkideki rolünüzden memnuniyet							
6- Eşinizin rolünden memnuniyet							
7- İlişkideki genel memnuniyet							
Tüm maddelerin toplam puanı 1-7 →							

Not: Bu testin evliliğiniz veya en yakın ilişkinizi değenlendiriyor olmasına rağmen bir arkadaşınız, aile üyesi veya meslekdaşınızla olan ilişkiyi değerlendirmek için de kullanabilirsiniz. Şu sıra herhangi bir yakın ilişkiniz yoksa, testi çözerken genel olarak tanıdığınız insanları düşünebilirsiniz.

Özgüven Alıştırması 1

Özgüveninizi aşağı veya düşük hissetmenize neden olan bazı durumlar nelerdir? Eleştirildiğinizi hissetmek mi? Sevilmemek mi? Reddedilmek mi? Başarısızlık mı? Lütfen burada birkaç üzücü durumu açıklayın:

1 ....

2 ....

3 ....

Bu tür durumlarla ne tür olumsuz duygulara sahip oluyorsunuz? Üzgün? Aşağı? Kıskanç? Kızgın? Kusurlu? Reddedilmiş? Olumsuz duygularınızı buraya yazın:

1 ....

2 ....

3 ....

4 ....

Bu tür durumlarda ne düşünüyorsunuz? Kendinize ne söylüyorsunuz? Olumsuz düşüncelerinizi buraya yazın:

1 ....

2 ....

3 ....

4 ....

Düşük özgüvenin sonuçları nelerdir? Üretkenliğinizi ve kişisel ilişkilerinizi nasıl etkiler?

Özellikle değerli olduğunu düşündüğünüz, tanıdığınız ya da beğendiğiniz biri var mı? O kişi kim? Onu değerli kılan ne? O kişiyi burada tanımlayın:

Özgüvene Karşı Kibir

Fazla özgüvenin sonuçları nelerdir? Bir kişi çok fazla özgüvene sahip olabilir mi? Özgüven ve kibir arasındaki fark nedir? Düşüncelerinizi buraya yazın (yanıtlar için sayfa 235'e bakın):

Özgüvene Karşı Özyeterlilik

Özgüven ve özyeterlilik arasında farklar nelerdir? Aynılar mı farklılar mı? Öz yeterliliğe sahip olmadan özgüvene sahip olabilir misiniz? Düşüncelerinizi buraya yazın (yanıtlar için sayfa 235'e bakın):

Özgüven Alıştırması 2

Sonraki iki sayfada iki Özgüven Kâr-Zarar Analizini bulacaksınız. Bunlardan birini seçin ve ardından belirtildiği şekilde düşünmenin avantaj ve dezavantajlarını listeleyin. Kendinize sorun, "Buna inanmak bana nasıl yardımcı olur ve beni nasıl incitir?"

Diyelim ki özgüveninizi popülerliğe dayandırdığınız ikinci seçeneği seçtiniz. Popüler olmanın avantaj ve dezavantajlarını listelemeyin. Bunun yerine, özgüveninizi ne kadar popüler olduğunuza dayandırmanın avantaj ve dezavantajlarını listeleyin. Kendi KZA'nızı tamamladıktan sonra bu KZA'nın doldurulmuş halini 236. sayfada görebilirsiniz.

Listelerinizi tamamladığınızda dezavantajlara karşı avantajları 100 puanlık bir ölçekte dengeleyin ve alttaki dairelere sayıları yazın. Örneğin, avantajlar dezavantajlardan biraz daha ağır basıyorsa, sol taraftaki daireye 60 ve sağdaki daireye 40 yazabilirsiniz. Aksine, dezavantajlar önemli ölçüde daha güçlüyse, sol taraftaki daireye 30 ve sağdaki daireye 70 yazabilirsiniz.

Özgüveninizi bu şekilde ölçmenin sizin yararınıza olmadığına karar verirseniz, onun yerine hangi yeni tutum veya inanışı koyabilirsiniz? Gözden geçirilmiş tutumunuzu buraya yazın:

Özgüven Kâr-Zarar Analizi*

Özgüven Duygularınızın Temeli: *Başarılıysam ve değerli bir şey başarıyorsam değerli bir insanım.*

Buna inanmanın avantajları	Buna inanmanın dezavantajları

* Copyright ©1984 David D. Burns MD, '*Ten Days to Self Esteem*' kitabından, copyright ©1993.

Özgüven Kâr-Zarar Analizi*

Özgüven Duygularınızın Temeli: *Popülersem ve insanlar beni sevip, bana saygı duyuyorsa değerliyim.*

Buna inanmanın avantajları	Buna inanmanın dezavantajları

Özgüven Alıştırması 3

İnsanlar, özgüvenlerini başka yollardan da ölçebilir. Bunlardan bazıları:

- ❑ Başkalarıyla yakın, sevgi dolu ilişkilerim varsa değerli olurum.
- ❑ Eğer çekiciysem ve iyi bir fiziksel durumdaysam değerli olurum.
- ❑ Başkalarına adil, cömert ve etik bir şekilde davranırsam değerli olurum.
- ❑ Mutluysam ve kendimden hoşlanıyorsam değerli olurum.
- ❑ Çok çalışırsam ve potansiyelimi gerçekleştirmek için elimden gelenin en iyisini yaparsam değerli olurum.
- ❑ Topluma katkıda bulunursam değerli olurum.
- ❑ En az bir alanda yetenekli veya üstünsem değerli olurum.

Sonraki sayfada boş Özgüven Kâr-Zarar Analizini bulacaksınız. Üstteki tutumlardan birini seçin ve sayfanın üstüne yazın. Daha sonra bu şekilde düşünmenin avantaj ve dezavantajlarını listeleyin. Önceki alıştırmada yaptığınız gibi, 100 puanlık bir ölçekte dezavantajlarına karşı avantajları dengeleyin.

Özgüveninizi bu şekilde ölçmenin sizin yararınıza olmadığına karar verirseniz, onun yerine hangi yeni tutum veya inanışı koyabilirsiniz? Gözden geçirilmiş tutumunuzu buraya yazın:

Korkulan Düş Alıştırması

Kâr-Zarar Analizlerini tamamladıktan sonra, olasılıkla bu özgüven ifadelerinin pek yardımcı olmadıklarını göreceksiniz. Ancak yine de gerçekçi ve doğru olduklarına inanabilirsiniz.

Presbiteryen Tıp Merkezi'ndeki On Günde Özgüven grubunda yer alan Sue, sosyal açıdan başarılı ve popüler insanların diğerlerinden daha değerli olduğuna dair bir inanışa sahipti. Buna inanmanın avantajlarını ve dezavantajlarını sıraladıktan sonra Sue, bu tutumun hayatı boyunca yaşadığı pek çok mutsuzluğun nedeni olduğunu fark etti. Ortaokuldayken kendini, daha popüler çocuklardan aşağı hissetmeye başladığını ve hâlâ çok parası, cazibesi ve pahalı giysileri olan sosyal açıdan başarılı insanlardan aşağıda hissettiğini söyledi. Bu zihin yapısının yararlı olmadığına ilişkin akılcı farkındalığına rağmen, yine de doğru olduğuna inanıyordu. İçgüdüsel düzeyde, son derece başarılı ve popüler insanların gerçekten üstün insanlar olduğuna ikna olmuştu.

Sue'nun bu fikrin ne kadar acımasız ve gerçeklikten uzak olduğunu daha canlı bir şekilde farkına varması için lider, Joan adlı bir grup üyesiyle "Korkulan Düş" adlı bir alıştırma yapmasını önerdi. Bu alıştırmada Sue, en kötü korkularıyla yüzyüze geldiği Alice Harikalar Diyarı kâbusu dünyasına girdi. Bunun girişkenlik eğitimi olmadığının farkında olmalısınız, çünkü Sue ve diğer gönüllüler normal insanların hareket edeceğinden çok daha farklı davrandılar. Gerçek insanların asla söylemeye cesaret edemeyeceği korkunç şeyler söylediler.

Sue ve Joan grubun içinde birbirlerine bakan iki sandalyede oturdular. Grup lideri, Sue'nun çok başarılı ve popüler olduğunu hayal etmesini istedi. Joan ise özellikle başarılı ve popüler olmayan birini canlandırdı. Sue'nin görevi popülerliği ve başarısı nedeniyle

Özgüven Kâr-Zarar Analizi 1*

Özgüven Duygularınızın Temeli: ....

Buna inanmanın avantajları	Buna inanmanın dezavantajları

Joan'dan üstün olmasını anlatmaktı. Gerçekte, utangaç ve duygusal bir insan olmasına rağmen bu alıştırmada özellikle kendini beğenen ve kaba biri olmayı denedi.

Sue ilk başta çok isteksiz davrandı. Başka birine pek de kötü şeyler söyleyemeyecek iyi bir insan olduğu için karşı çıktı. Lider ona bunun sadece bir rol yapma olduğunu hatırlattı ve Joan ile kendisinin gerçek olmayacaklarını, Sue'nun en büyük korkularını temsil eden hayali figürler olacaklarını söyleyerek onu rahatlattı. Lider, Sue'ya egzersiz sırasında takılırsa onun ne söyleyeceğini önereceği konusunda güvence verdikten sonra Sue denemeye karar verdi.

Biraz rehberlik yapıldıktan sonra Sue şöyle şeyler söyledi:

SUE (hayali figür olarak): Joan, herhalde bu haftaki *Time* dergisinin kapağında fotografımı "Yılın Kadını" olarak görmüşsündür. Bu, inanılmaz başarılarıma sadece küçük bir övgüydü. Tabii ki, kariyerimde son derece başarılı olmanın yanısıra, aynı zamanda muhteşem ve çekiciyim. Aslında, hemen hemen her sosyal etkinlikte ilgi odağı oluyorum. Çok özel olduğum için herkes benimle görünmek istiyor.

JOAN ("sıradan" kişi olarak): Vay canına, bu oldukça heyecan verici olmalı.

SUE (hayali figür olarak): Ya, öyle. Aslında, ne kadar harika olduğumu düşündüğümde sürekli bir coşku hali içinde dolanıyorum. Ama bilmeni istediğim en önemli şey, Joan, senden oldukça üstün olmam. Sen sıradansın ayrıca inanılmaz başarımın ve popülerliğimin küçük bir kısmından bile zevk almıyorsun. Yani mantıksal olarak benden aşağı olduğun anlaşılıyor. Tam anlamı ile aşağı. Unutma ki, birlikte olduğumuzda, seni küçümsüyor olacağım. Senin duygularını incitmekten hoşlanmıyorum, ama gerçeği bilmek istediğinden de eminim, böylelikle seni eşitim olarak gördüğüme dair yanlış bir fikre sahip olma.

Sue konuşmaya başladığında, gerçekten başarabiliyordu! Bu şişkinlik duyguları hiç ortaya çıkma şansı bulamamıştı. Grubun geri kalanı Sue'nun performansıyla büyülenmiş gibiydi!

Joan ve Sue kısa diyaloglarını bitirdikten sonra, üyeler az önce dinlediklerini tartıştılar. Bunun hakkında neler hissettiler? Ne öğrendiler?

Grup üyeleri, Korkulan Düş rol yapma oyununa güçlü tepkiler verdiler. Sue, bu değer sistemini yüksek sesle dile getirmenin, birdenbire oldukça gerçekçi görünmediğini söyledi. Diğer üyeler düşsel Sue'nun çok açık şekilde bencil ve sığ olduğu konusunda aynı görüşteydiler ki, sosyal başarı ve popülerliğin gerçekten birini daha "değerli" yaptığına inanmak zorlaştı. Popülerlik zevkli ve istenilen bir şey olsa da, kişiyi başkasından üstün yapmaz.

Hank adında bir üniversite öğrencisi, güzel bulunan insanların daha değerli olduğuna inanmayı saçma bulsa da, araştırmalarıyla topluma katkıda bulunanların yanısıra dini veya hayırsever insanların gerçekten daha değerli olduğuna inanıyordu. Gandhi, Rockefellers ve Edison gibi insanların gerçekten üstün insanlar olduğunu hissettiğini söyledi.

Lider, Hank'in bu değer sisteminin sonuçlarını değerlendirmesine yardımcı olmak için ikinci bir Korkulan Düş alıştırması önerdi. Sonuç, önceki alıştırmaya benzerdi. "Bazı insanlar cömertlikleri ve insanlığa katkılarından dolayı daha değerlidir" derseniz, bazı kişilerin daha üstün olduğunu, arkadaşlarınız ve aileniz de dahil olmak üzere tanıdığınız insanların çoğunun aşağı olduğunu iddia ettiğiniz garip bir duruma düşersiniz. Bu tür düşünmenin mantığını bir sonraki alıştırmada inceleyeceğiz.

Popülerliğin istenmediğini veya bilimsel keşiflerin ve iyilik için yapılan katkıların önemsiz olduğunu iddia etmiyorum. Bunun ger-

çekle uzaktan yakından ilgisi yok. Merhamet, cömertlik ve ödüllendirici kişisel ilişkiler son derece önemlidir. Zihninizle ve kariyerinizle elinizden gelenin en iyisini yapmak son derece değerli olabilir. Ancak popülerlik, başarı ve cömertlik sizi asla daha değerli veya bir başkasından daha iyi yapamaz.

Değersiz insan nedir? Değerli insan nedir?

Şimdiye kadar Kâr-Zarar Analizini şu soruyu sormak için kullandık: "Değerliğimi ölçmenin bir önemi var mı? Özgüvenimi özelliklerime veya performansıma dayandırmanın yararları ve zararları nelerdir?" Korkulan Düş'te, özgüveninizi ölçmek için kullanılan herhangi bir sistemin ne kadar gerçek ve yıkıcı olabileceğini gördünüz.

Bu alıştırmada kendinize şu soruyu soracaksınız: "*Değersiz veya değerli insan diye bir şey var mı? Üst veya aşağı insan diye bir şey var mı? Bu kavramlar anlamlı mı yoksa anlamsız mı?*"

Bu alıştırmanın amacı, bir insan olarak içsel değerinizi ölçmeye çalışmaktan vazgeçmenize yardımcı olmaktır. İyi ya da kötü davranış vardır ama iyi ya da kötü insan yoktur. Özelliklerimizi değerlendirebiliriz, ancak kendimizi değerlendiremeyiz.

Bunu "Terimleri Belirleme" adı verilen yöntemle gösterebiliriz. "Değersiz kişi" (veya "aşağı kişi" veya "kötü insan") tanımınızı yazın:

Tanımınızı yazdıktan sonra kendinize sorun, "Bu tanımla ilgili garip veya kuşkulu bir şey var mı?" Tanımınızı eleştirel ve derin bir şekilde incelediğinizde, yararsız veya anlamsız olduğunu görecek-

siniz. Değersiz ya da aşağı bir insanın neredeyse tüm bu tanımları şu zorluklardan birinden çekmektedir:

- Tanım tüm insanlar için geçerlidir.
- Tanım kimse için geçerli değildir.
- Tanım ya hep ya hiç düşüncesine dayanmaktadır.

Örneğin, bu tanımı yaptığınızı varsayalım:

Değersiz ya da aşağı bir insan, hiçbir şeyi doğru yapamayan kişidir.

Bu tanımla ilgili sorun, herkesin bazı şeyleri doğru yapabilmesidir. Bu nedenle hiç kimse değersiz ya da aşağı değildir.

Sonra, tanımı şöyle bir tanım düşünebilirsiniz:

Değersiz ya da aşağı bir insan, diğer insanlar kadar zeki ya da yetenekli olmayan kişidir.

Bu tanımdaki sorun, ne kadar zeki veya yetenekli olursanız olun, her zaman sizden daha zeki ve daha yetenekli insanlar bulabilmenizdir. Dünyanın en iyi tenisçileri bile birçok maç kaybeder. Böyle durumlarda değersiz mi yoksa aşağı insanlar mı olurlar? Bu tanıma göre, hepimiz değersiz ve aşağı insanlarız!

Sayfa 221'deki tabloda yer alan değersiz kişinin diğer tanımlarının birçoğuna bir çürütme yazıp yazamayacağınıza bakın. Ayrıca kendi ek tanımlarınızı da yapabilirsiniz. Onları çürütebilecek misiniz? Kendi çürütmelerinizi yazdıktan sonra, yanıtlarınızı sayfa 237'de yazdıklarımla karşılaştırabilirsiniz.

Değersiz veya Aşağı Bir Kişinin Tanımı	Çürütme
1. Kötü şeyler yapan biri.	
2. Başarısız olan veya hata yapan biri.	
3. Yüzde 51 oranında başarısız olan veya hata yapan biri.	
4. İnsanları incitmek için kasıtlı olarak nefret dolu şeyler yapan biri.	

Değersiz veya Aşağı Bir Kişinin Tanımı	Çürütme
5. Tembel, bencil, verimsiz ve toplum için değerli olmayan biri.	
6. Kimsenin sevmediği biri.	
7. Aptal ve yeteneksiz olan biri.	
8. Yeteneği olmayan biri. Değerli olmak için, en az bir konuda başarılı olman gerekir.	

Değersiz veya Aşağı Bir Kişinin Tanımı	Çürütme
9. Değerli olmak için, toplum tarafından çok önemli görülen bir konuda çok iyi olmalısınız. Bu konuda ilk yüzde 5'in içinde olmalısınız.	
10. Kendini sevmeyen biri. Kendini değerli hissetmeyen biri.	
11. Katil, başka bir insanı kasten öldürdüğü için değersizdir.	
12. Diğer (tanımınızı buraya yazın):	

Aşağı Hissetme Alıştırması

Sık sık özgüvene sahip olmanın harika olacağını düşünsek de, aşağılık kompleksi birçok gizli getiriye sahip olabilir. Yapacağınız alıştırma, aşağılık kompleksinin birçok ödülünün farkına varmanızı sağlayacaktır. Bu içgörü, insanlara özimajlarını değiştirme cesareti verebilir.

Yandaki sayfada, kusurlu veya aşağı bir kişi olduğunuza inanmanın avantajlarını listeleyin. Bu tutuma sahip olmanın size nasıl yardımcı olabileceğini kendinize sorun. Sonra bu zihniyetin dezavantajlarını listeleyin. Bu şekilde düşünmek size ne açıdan zarar verir?

Kendinizi aşağı veya kusurlu bir insan olarak düşünmenin dezavantajlarının avantajlardan ağır bastığına karar verirseniz, bunun yerine hangi yeni tutum veya inanışı koyabilirsiniz? Gözden geçirilmiş tutumunuzu buraya yazın:

Özimajınızı değiştirmek istediğinize karar verirseniz, Aşağı Hissetme Kâr-Zarar Analizini kaydetmek ve zaman zaman okumak isteyebilirsiniz. Günlük Duygudurum Kaydını kullanarak Olumsuz Düşünceleriniz üzerinde günde on veya on beş dakika çalışmaya devam etmelisiniz. Son olarak, saygı duyduğunuz bir arkadaşınıza davrandığınız gibi, kendinize olumlu, nazik ve sevgi dolu bir şekilde davranmak isteyeceksiniz. Daha sonra, Memnuniyet Tahmin Sayfası'nın bunu yapmanıza nasıl yardımcı olabileceğini öğreneceksiniz.

Aşağı Hissetme Kâr-Zarar Analizi 1*

Değiştirmek istediğiniz tutum veya inanış. *Ben kusurlu ve aşağı bir insanım. Diğer insanlar kadar iyi değilim.*

Buna inanmanın avantajları	Buna inanmanın dezavantajları

* Copyright ©1984 David D. Burns MD, '*Ten Days to Self Esteem*' kitabından, copyright ©1993.

Memnuniyet Tahmin Kağıdı Nasıl Kullanılır?

Memnuniyet Tahmin Kağıdının bir amacı, ödüllendirici faaliyetlere daha fazla dahil olmanıza yardımcı olmaktır. İkinci bir amaç, "Yalnız olduğumda kendimi mutsuz hissetmeye mecburum" veya "Gerçek mutluluğa, gerçekten değer verdiğim biriyle sevgi dolu bir ilişki yaşadığımda ulaşırım" gibi inançları test ederek daha fazla özgüven geliştirmenize yardımcı olmaktır." Kendinizle iyi vakit geçirmeye başladığınızda, doğal olarak özgüveninizde bir artış yaşayacaksınız.

Memnuniyet Tahmin Kağıdını nasıl kullanacağınız aşağıda açıklanmıştır. "Etkinlik" sütununda, memnuniyet, öğrenme veya kişisel gelişim potansiyeli olan etkinlikleri planlayın. Kendinizi depresif hissediyorsanız ve ödüllendirici veya değerli hiçbir şey düşünemiyorsanız, şu an çok tatmin edici olacağını düşünmeseniz bile, önceden eğlenceli bulduğunuz etkinlikleri planlayabilirsiniz. Tek başına yapabileceğiniz etkinlikleri (koşu veya kitap okuma gibi) ve arkadaşlarınızla yapabileceğiniz etkinlikleri dahil edin.

Her etkinliği kiminle yapmayı planladığınızı "Arkadaş" sütununda belirtin. Bu sütuna "yalnız" kelimesini koymayın. Bunun yerine, tek başınıza bir etkinlik planlarken arkadaşınızı tanımlamak için "ben" kelimesini kullanın. Bu, kendinizi bir arkadaş ve destek olarak görüyorsanız, gerçekten kendinizi yalnız hissetmenize gerek olmadığını size hatırlatacaktır.

"Beklenen Tatmin" olarak belirtilen üçüncü sütunda, her bir etkinliğin ne kadar tatmin edici olacağını yüzde 0 (mümkün olan en az tatmin için) ve yüzde 100 (en yükseği için) arasında bir ölçekte tahmin edin. Son olarak, "Gerçek Tatmin" olarak belirtilen son sütunda, aynı yüzde 0 ile yüzde 100 derecelendirme sistemini kullanarak, çeşitli etkinliklerin siz tamamladıktan sonra ne kadar tatmin edici olduğunu kaydedin.

"Gerçek Tatmin" sütunu size çeşitli etkinliklerin ne kadar zevkli ve ödüllendirici olduğunu gösterecektir. Bu, sizi en çok neyin tatmin ettiğini keşfetmenize yardımcı olacaktır. Televizyon izlemek veya aşırı yemek yeme gibi genellikle yaptığınız şeylerin çoğunun memnuniyet vermediğini fark edebilirsiniz. Bunun tersine, masanızı temizlemek veya egzersiz yapmak gibi normalde kaçınabileceğiniz bazı şeyler, beklediğinizden daha fazla ödüllendirici olabilir.

Ayrıca tek başına faaliyetlerden aldığınız tatminleri başkalarıyla yaptığınız etkinliklerden aldığınız tatminle karşılaştırabilirsiniz. Arkadaşlarınız veya sevdiklerinizle olduğu kadar yalnız olduğunuzda da çoğu zaman mutlu olabileceğinizi keşfetmek, büyük bir özgüven kaynağı olabilir. Bu, mutluluğun her zaman diğer insanlarla sevgi dolu ilişkilerden geldiğine dair inancınızın aksini göstermeye yardımcı olabilir. Çelişkili bir şekilde, başkalarına gerçekten "ihtiyaç duymadığınızı" fark ettiğinizde hissettiğiniz özgüven çoğu zaman insanlarla ilişkilerin gelişmesine yol açar, çünkü kendinizi o kadar çaresiz hissetmezsiniz ve reddedilmekten korkmazsınız.

Memnuniyet Tahmin Kağıdı*

Etkinlik Memnuniyet, öğrenme veya kişisel gelişim potansiyeli olan etkinlikleri planlayın	**Arkadaş** Yalnızsanız, ben olarak belirtin	**Beklenen Tatmin** Bunu her etkinlikten önce yüzde 0 ile yüzde 100 arasında bir ölçekte kaydedin.	**Gerçek Tatmin** Bunu her etkinlikten önce yüzde 0 ile yüzde 100 arasında bir ölçekte kaydedin.

Koşullu ve Koşulsuz Özgüven

Bu adımda verilen mesaj, 5. Adım'daki Kabullenme Çelişkisindeki mesaja bazı açılardan benzer. O oturumda Olumsuz Düşünceleri çürütmenin iki yolunu öğrendiniz: Kendini savunma ve Kabul Çelişkisi. Kendini savunmayı kullandığınızda, Olumsuz Düşüncelerinizle konuşursunuz. Özeleştirilerinize karşı savunur ve kendinizi geliştirmeye çalışırsınız. Örneğin, tüm eksiklikleriniz üzerinde durup kendinizi tamamen işe yaramaz olarak görmek yerine, güçlü yönlerinizin üstünde durabilirsiniz.

Bu stratejinin zorluğu, kendinizi savunduğunuz bir savaşta tuzağa düşebilmenizdir. Her kendini savunmayı, ne kadar ikna edici olursa olsun, yeni bir özeleştiri izler. Gerçekten yeterince iyi olup olmadığınızı veya olmanız gerektiğini düşündüğünüz imajı yaşayıp yaşamadığınızı asla bilemezsiniz.

Aksine, Kabul Çelişkisi'ni kullandığınızda, içinizdeki eleştirmenle savaşmayı reddedersiniz. Eksiklerinizi acımasız bir dürüstlük, iç huzur ve nesnellikle kabul edersiniz. Bu stratejiyi anlarsanız, bu sizin için inanılmaz derecede özgürleştirici olabilir.

Aynı şekilde, bir kişinin özgüven kazanmasının çarpıcı biçimde farklı iki yolu vardır. Şöyle diyebilirsiniz, "Ben değerli bir insanım çünkü ..." "Çünkü"den sonra özgüven için karar verdiğiniz temeli dahil edebilirsiniz. Bu, hayattaki başarınız ve sıkı çalışmanız, fedakârlığınız veya sevildiğiniz gerçeği olabilir. Örneğin, "Ben değerli bir insanım çünkü Tanrı vergisi yeteneklerim ve becerilerimle elimden gelenin en iyisini yaptım" diyebilirsiniz. Bu tür bir akıl yürütme, kültürümüzde yaygın olan Kalvinist çalışma etiğine dayanmaktadır.

Bu formülasyon, özgüveninizin kazanılması gerektiğinden özgüveni şartlı kılar. Koşullu özgüvenin yararları vardır: Özgüveninizi sıkı çalışmanıza ve başarılarınıza dayandırırsanız, sizi çok çalışma-

ya ve elinizden gelenin en iyisini yapmaya motive edebilir. Koşullu özgüvenin bir de dezavantajı vardır. Çok çabalamanıza rağmen, özellikle üretken veya başarılı olmadığınızda ne olur? Bu artık değersiz ve aşağı olduğunuz anlamına mı geliyor? Çok az insan aşırı derecede ün ve tanınma elde edebilir ve en başarılı insanlar bile yol boyunca birçok başarısızlık yaşayabilir.

Özgüveninizi ne şekilde ölçmeye veya kazanmaya çalışırsanız çalışın, seçtiğiniz ölçüte uymadığınız zamanlar olacaktır. O durumda kaygı ve depresyona yatkın olacaksınız. "Başarısız oldum" diye düşünmek ve durumdan ders çıkarmaya çalışmak yerine, "Ben başarısızım" diye düşünebilirsiniz.

Aksine, çok çalıştığınızı ve belirli bir süre boyunca olağanüstü bir başarı elde ettiğinizi varsayalım. Artık daha az başarılı olan diğer insanlardan daha değerli misiniz? Gerçekten kendinizi böyle üstün hissetme duygusuna ihtiyacınız var mı? Daha az başarılı birine gerçekten dürüst olsaydınız ne söylerdiniz? "*Merhaba Joe, son zamanlarda oldukça başarılı olduğumu bilmeni istedim ve bu yüzden şimdi senden üstünüm. Seni küçümsüyor olacağım çünkü ben çok iyiyim!*" Tabii ki, bunu böyle ifade ettiğinizde kulağa oldukça saçma geliyor, ama bu tam da bu tür düşünmenin yol açtığı yerdir.

Bunun yerine özgüveninizi koşulsuz duruma getirebilirsiniz. Bir insan olduğunuz için veya sadece bunu yapmayı seçtiğiniz için kendinizi sevebilir ve saygı duyabilirsiniz. Kendinizi, hak ettiğiniz için değil de şefkat ve desteğe ihtiyacınız olduğu için sevebilirsiniz. Koşulsuz özgüveni anlamak daha zor olsa da, çok daha özgürleştiricidir.

Sayfa 232'deki Kâr-Zarar Analizini bu konseptin sizin için doğru olup olmadığına karar vermek için kullanabilirsiniz. Soldaki sütunda, koşulsuz özgüvenin avantajlarını listeleyebilirsiniz. Kendinize şunu sorun:

"Koşulsuz özgüven bana nasıl yardımcı olur? Yararları nelerdir?" Koşulsuz özgüven avantaj listeniz şunları içerebilir:

- ❑ Zor zamanlar geçiriyor olsam bile her zaman değerli olduğumu bileceğim.
- ❑ Başarısızlıktan veya reddedilmekten o kadar korkmayacağım. Kariyerim ve özel hayatım ile ilgili fazla risk almaya istekli olabilirim.
- ❑ İşler yolunda gitmediğinde hayal kırıklığına uğrayacak olsam da, kendimi aşağı hissetmek veya utanç duymak zorunda kalmayacağım.
- ❑ Her zaman diğer insanlarla eşit hissedeceğim - asla üstün ya da aşağı değil. Bu, kişisel ilişkilerimi daha değerli hale getirecek.
- ❑ Eleştirildiğimde bu kadar savunmacı olmak zorunda kalmayacağım çünkü özgüvenim tehlikede olmayacak.
- ❑ Yeterince iyi olup olmadığımı düşünerek tüm enerjimi kullanmayacağım için hayattan daha çok zevk alabilirim.
- ❑ Eksikliklerimle daha dürüstçe yüzleşeceğim.
- ❑ Başkalarını sevmek ve kendimi kabul etmek için daha büyük bir kapasiteye sahip olacağım.

Elbette, koşulsuz özgüvenin dezavantajlarını KZA'nizin sağ tarafındaki sütununda listelemek isteyebilirsiniz. Kendinize sorun, "Koşulsuz özgüven beni nasıl incitir? Bedeli nelerdir?" Dezavantaj listeniz şunları içerebilir:

- ❑ Elimden gelenin en iyisini yapmak için boşvermiş ve daha az motive olabilirim.
- ❑ Diğer insanların ihtiyaçlarına karşı bencil ve anlayışsız olabilirim.
- ❑ Beni eleştiren insanları dinleyip bir şeyler öğrenmeye çalışmak yerine "canınız cehenneme" diyebilirim.

Tutum Kâr-Zarar Analizi*

Koşulsuz özgüvenin avantajarını ve dezavantajlarını listeleyin: ....

Avantajlar	Dezavantajlar

* Copyright ©1984 David D. Burns MD, '*Ten Days to Self Esteem*' kitabından, copyright ©1993.

Koşulsuz özgüvenin bazı ek avantajlarını ve dezavantajlarını düşünebileceğinizden eminim. Bunları listeledikten sonra, analizinizin sonuçlarını belirtmek için KZA'nın altındaki iki daireye toplamları 100'ü bulan iki sayı koyun.

Özgüven kazanma sürecini merdivenden tırmanmak olarak düşünmeyi seviyorum. Kendinizi değersiz ve aşağı hissediyorsanız, çok az özgüveniniz olduğu için merdivenin ilk basamaklarından başlarsınız. Merdivenin ilk basamağında koşullu özgüven geliştirirsiniz. Zayıf yönleriniz nedeniyle kendinizden nefret etmektense, güçlü yönleriniz için kendinizi sevmeye karar veriyorsunuz. Kendinizi destekliyorsunuz ve eleştirel iç sesinize karşı kendinizi savunuyorsunuz. Kendini yetersiz hisseden birçok insan için bu son derece önemli bir ilk adım olabilir.

Koşullu özgüvene sahip olduğunuzda, merdivendeki bir sonraki basamağa tırmanabilirsiniz. Bu adımda, koşulsuz özgüven geliştirirsiniz. Özgüvenin sizin ve tüm insanların doğarken aldığı bir armağan olduğunu fark edersiniz. Değerliliğiniz zaten var ve onu sonradan kazanmak zorunda değilsiniz. Sadece insan olduğunuz için her zaman değerli olacağınızı anlamaya başlarsınız. Şişman veya zayıf, genç veya yaşlı, sevilen veya reddedilen, başarılı veya başarısız olsanız bile sonuçta hiçbir fark yoktur.

Koşulsuz özgüven fazlasıyla verilir. Bu biraz, üzgün ve rahatlamaya çalışan bir çocuğa sarılmaya benzer. Çocuğun sevginizi kazanması gerekmez. 10. Adım'da, koşulsuz özgüven kavramının hem Musevi hem de Hıristiyan dinleriyle oldukça tutarlı olduğunu göreceksiniz.

Koşulsuz özgüveni kazandıktan sonra, isterseniz merdivende bir basamak daha çıkabilirsiniz. Bir sonraki adımda, özgüven diye bir şeyin olmadığı daha temel bir pozisyonu benimseyebilirsiniz,

tıpkı değerli veya değersiz bir insan diye bir şey olmadığı gibi. "Değersiz İnsan Nedir? Değersiz İnsan Nedir?" konulu alıştırmada bu fikir üzerinde çalışmaya başladınız. Değerli insan diye bir şey olmadığına göre, böyle biri olmaya çalışmanın da bir anlamı yoktur!

Bu seviyede, özgüven kavramını tamamen bir kenara atabilir ve onunla uğraşmayı reddedebilirsiniz! Özgüven sorununun bu çözümü Budist geleneğindedir çünkü özgüven işe yaramaz bir yanılsama olarak reddedilir.

Bunu keşfettikten sonra özgüveninizden vazgeçmek, olumsuz bir fikir gibi gelebilir! Bunu bir zarar gibi hissedebilir ve içinizde bir şey ölüyormuş gibi hissedebilirsiniz. Hepimiz doğal olarak "özel" ve "değerli" hissetmek isteriz. Bununla birlikte, bir yeniden doğuş vardır, çünkü gururunuzun ve egonuzun ölümü yeni bir hayat ve daha derin bir görüş ortaya çıkarabilir. Hiçbir şey olmadığınızı keşfettiğinizde, kaybedecek hiçbir şeyiniz kalmaz ve dünyayı devralırsınız.

Bu son ifade kulağa soyut, mistik veya kafa karıştırıcı gelebilir, ancak son derece pratiktir. Yeterince değip değmeyeceğiniz konusunda endişelenmek yerine, her gün öğrenme, kişisel gelişim, başkalarına yardım etme, üretken olma, eğlenme, değer verdiğiniz insanlarla zaman geçirme, ilişkilerinizin kalitesini iyileştirme vb. hedeflere sahip olabilirsiniz. Yakınlık, üretkenlik ve keyifli bir günlük yaşam için beklenmedik fırsatlar keşfedeceksiniz.

Sayfa 210'daki Özyeterlilik Hakkındaki Sorunun Yanıtı

Bir kişi aşırı özgüvene sahip olabilir! Sağlıklı bir özgüvene sahip kişi, başkalarına da saygı duyar ve onları sever. Bunun tersi olarak, aşırı özgüvene sahip olan bir kişi kibirli, bencil ve başkalarına saygısızdır. En uç haliyle, aşırı özgüven, narsisistik kişilik bozukluğu olarak bilinir. Bu bozukluğa sahip insanların büyüklük fantezileri ve şişirilmiş bir özgüven duygusu vardır. Başkalarının ihtiyaç ve duygularına karşı duyarsızdırlar ve diğer insanları kendi amaçları için sömürürler. Eleştirildiklerinde ya da yüzleştiklerinde, öfkeyle ya da hassasiyet ve utançla tepki verirler. Başkalarıyla yakın ve eşit güvende ilişki kurmakta zorluk çekerler.

Sayfa 210'daki Özgüven Hakkındaki Sorunun Yanıtı

Gerçek özgüven, kendine güvenmek ile aynı şey değildir. Kendine güven, yapacağınız bir iş geçmişte de başarıyla tamamladığınız etkinliklere benziyorsa yüksek olasılıkla bu işte de başarılı olacağınız bilgisine dayanır. Aksine, özgüven kazandığınızda olduğu kadar kaybettiğinizde de kendinizi sevme ve saygı duyma kapasitesidir. Jimmy Connors gibi üst düzey bir tenis yıldızını oynayacak olsaydım, kendime pek güvenmezdim çünkü kaybedeceğimi bilirdim. Hatta, o bir hata yapmadıkça olasılıkla tek bir puan bile alamazdım! Ancak, kaybetsem bile özgüvenim olurdu, çünkü kendimi küçümsemem ya da kendimi daha az değerli bir insan olarak değerlendirmezdim.

Sayfa 211'deki alıştırmanın yanıtı
Özgüven Kâr-Zarar Analizi *

Özgüven Duygularınızın Temeli : *Popülersem ve insanlar beni sevip, bana saygı duyuyorsa değerliyim.*

Buna inanmanın avantajları	Buna inanmanın dezavantajları
1. *Başkalarının saygısını kazanmak için çok çalışacağım.*	1. *Eğer biri benden hoşlanmazsa kendimi depresif hissedebilirim.*
2. *İnsanlar benden hoşlandıklarında çok iyi hissedeceğim.*	2. *Herkesi hep mutlu edemezsin.*
3. *Kendim için düşünmek zorunda kalmayacağım. Herkes gibi yapabilirim.*	3. *Diğer insanlar benim yerime düşünecekler.*
	4. *Diğer insanlar benim özgüvenimi kontrol edecek.*
	5. *Diğer insanlar beni oldukça kolay bir şekilde manipüle edebilecek.*
35	65

Sayfa 221'deki Alıştırmanın Yanıtı

Değersiz veya Aşağı Bir Kişinin Tanımı	Çürütme
1. Kötü şeyler yapan biri.	1. O zaman hepimiz değersiziz çünkü hepimiz kötü şeyler yaparız.
2. Başarısız olan veya hata yapan biri.	2. O zaman hepimiz değersiziz çünkü hepimiz başarısız olup hata yaparız.
3. Zamanın yüzde 51'inde başarısız olan veya hata yapan biri.	3. Bu, zamanın yüzde 50' sinde başarısız olan birinin değerli, zamanın yüzde 51'inde başarısız olan birinin değersiz bir insan olduğu anlamına mı geliyor?
4. Başkalarını incitmek için kasıtlı olarak kötü ve nefret dolu şeyler yapan biri.	4. Hepimiz incinmiş ve kızgın hissettiğimiz zamanlarda biraz kötü veya nefret dolu şeyler yaparız. Bize haksızlık eden birinden intikam alma isteği, çekici olmayan ama neredeyse evrensel bir insan özelliğidir. Bu, hepimizin değersiz olduğu anlamına mı geliyor? Biz değersiz duruma gelmeden önce kaç tane kötü, zararlı dürtü gerekir?
5. Tembel, bencil, verimsiz ve toplumda değeri olmayan biri.	5. Bazı zamanlar, hepimiz tembel ve verimsiz oluyoruz. Bu, hepimizin değersiz olduğu anlamına mı geliyor?
6. Kimsenin hoşlanmadığı biri	6. Abraham Lincoln gibi büyük kahramanlarımızın bile birçok düşmanı vardı. Aynı şekilde, Saddam Hüseyin, Hitler ve Charles Manson gibi insanlardan bazıları da, birçok insan tarafından idolleştirildi.
7. Aptal ve yeteneksiz olan biri	7. Hepimiz çoğu konuda aptalız ve birçok alanda yeteneksiziz. Örneğin, yazar David Burns, fizik, Yunanca veya Fransızca hakkında çok az şey biliyor (ve aslında kötü bir Fransızca öğrencisiydi). Tekdüze bir şekilde şarkı söyler ve neredeyse hiç müzik aleti çalma yeteneği yok vs. Bu tanıma göre hepimiz değersiziz.
8. Yeteneği olmayan biri. Değerli olmak için, en az bir konuda iyi olman gerekir.	8. Değerli olmak için, o şeyde, yüzde 0 ile yüzde 100 arasında ne kadar iyi olmak zorundasın? Sonuçta, hepimiz çoğu şeyde biraz yetenekliyiz: yürümek, konuşmak, müzik dinlemek, yemek yapmak, çizim yapmak, aritmetik vb.



(devamı)

Değersiz veya Aşağı Bir Kişinin Tanımı	Çürütme
9. Değerli olmak için, toplumca önemli görülen bir konuda çok iyi olmalısınız. Bu konuda ilk yüzde 5 içinde olmalısın.	9. Bu tanıma göre tüm cerrahların yüzde 94'ünden daha iyi olan bir cerrah değersiz bir insan olarak kabul edilecektir.
10. Kendini sevmeyen biri. Kendini değerli hissetmeyen biri.	10. Birçok depresif insan kendini değerli hissetmez. Kendilerinden hoşlanmazlar. Düşük özgüven depresyonun bir göstergesidir. Bu, depresif insanların değersiz olduğu anlamına mı gelir? Buna ek olarak, birçok seri katil kendini aşırı sever. Bu, onları değerli mi yapar?
11. Bir katil, başka bir insanı kasten öldürdüğü için değersiz bir insandır.	11. Başka birini öldürmek kötü ve aşağılık bir eylemdir. Ancak birçok cinayet, kıskançlık veya evlilik çatışmaları sonucu sevgililer veya eşler tarafından işlenmektedir. Hüküm giymiş bir katili "kötü" veya "değersiz" olarak etiketlemenin yararı yoktur. Hüküm giymiş bir katilin tehlikeli olduğu ve dürtü kontrolü ile ciddi zorlukları olduğunu söylemek doğru olur.
12. Diğer: Büyük ölçüde büyüklenmeyi, nefreti ve şiddeti teşvik eden Adolf Hitler gibi bir paranoyak, kötü veya değersiz bir insandır.	12. Bu tanım olasılıkla tanıdığınız hiç kimse için geçerli değildir! Hiç kukusuz, Hitler birçok korkunç, kötü şey yaptı. Ama onun bile en azından birkaç iyi özelliği vardı. Örneğin, Volkswagen şirketinin kurulmasına yardım etti. "İyi" özellikleri onu "iyi" bir insan yaptı mı? Birinin eylemlerinin etiketlenmesinden o kişinin tüm benliğinin etiketlenmesine geçmemiz gerekir mi? Bu süreçte neler kazanılır ve neler kaybedilir? Bazı insanları "kötü" veya "değersiz" olarak etiketlemenin avantajları ve dezavantajları nelerdir? Bu tür etiketlemeye başladığınızda, durumu daha da karmaşıklaştırırsınız. Hitler bu etiketleme sürecine çok bağlıydı. Alman halkını "üstün" bir ırk oldukları düşüncesiyle sattı ve Yahudi halkının (ve diğer birçok azınlık grubunun) "aşağı" olduğu konusunda ısrar etti. Bu etiketleme sürecine başladığınızda, nerede bitiyor?

7. Adım'ın Değerlendirilmesi

7. Adım'da ne öğrendiniz? Ele aldığımız konularla ilgili bazı önemli fikirlerin kısa bir özetini çıkartın.

1 ....

2 ....

3 ....

Bugünkü adımda sizi rahatsız eden ya da rahatsız yola yönlendiren bir şey var mıydı? Eğer bir grup içindeyseniz, yöneticinin ya da diğer üyelerin söylediği bir şey canınızı sıktı mı? Olumsuz düşüncelerinizi tarif edin.

Bugünkü adımda özel olarak yardımcı olan, ilginç ya da yararlı bir şey var mıydı? Yönetici ya da diğer katılımcılar bugünkü oturumda hoşunuza giden bir şey söyledi mi? Aldığınız olumlu geri-bildirimleri tanımlayın:

8. Adım için Kendine Yardım Çalışması

On Günde Özgüven grubuna katılıyorsanız, yöneticiniz bir sonraki oturum öncesi tamamlamanız için size bazı kendine yardım çalışmaları verebilir.

Çalışmalar	Çalışma verildiyse işaretleyin	Bitirince işaretleyin
1- 7. Adım için değerlendirme formunu tamamlayın. Bir sonraki görüşmede olumsuz ve olumlu tepkilerinizi tartışmaya hazırlıklı olun.		
2- Üç duygudurum testini tekrar yapın. Bir sonraki adımın başında yer alıyorlar.		
3- Kitaptaki bir sonraki adımı okuyun ve yazılı çalışmaların mümkün olduğunca çoğunu yapın.		
4- Kitabınızı bir sonraki oturuma getirin.		
5. Mutlu ve değerli olmak için başkaları tarafından sevilmeniz (veya başarılı olmanız) gerektiğine inanmanın avantaj ve dezavantajlarını listeleyin.		
6. Günlük Duygudurum Kaydı ile günde on dakika çalışın. (Fazladan kopyalar sayfa 338'den itibaren başlıyor.)		
7. Memnuniyet-Tahmin Kağıdını doldurun.		
8. Sonraki oturuma herhangi bir yazılı ödev getirin.		
9. Okuma terapisi (herhangi bir okuma verilmiş miydi?)		
10.*		

* Bu alanı ek çalışmalar için kullanın.

7. Adım için Ek Okuma

1. *İyi Hissetmek: Yeni Duygu Durum Terapisi*'nin 11-12. Bölüm'lerini Okuyun.
2. *İyi Hissetmek: Yeni Duygu Durum Terapisi*'nin 13. Bölümü "İşiniz Değerinizi Belirlemez"deki "Benlik Değerine Giden Dört Yolu"na (s. 331) odaklanın.

8. Adım Mükemmelliyetçinin Kendine Zarar Verme için Senaryosu

8. Adım için Hedefler

1. Fiziksel mükemmeliyetçilik, başarı mükemmeliyetçiliği, algılanan mükemmeliyetçilik, duygusal mükemmeliyetçilik, romantik mükemmeliyetçilik, ilişki mükemmeliyetçiliği ve obsesif-kompulsif bozukluk dahil olmak üzere çeşitli mükemmeliyetçilik türleri hakkında bilgi edineceksiniz.
2. Mükemmeliyetçi olmak için ödediğiniz bedeli ve bu zihin yapısının gizli yararlarını öğreneceksiniz.
3. Nevrotik mükemmeliyetçilik ile sağlıklı mükemmellik arayışı arasındaki farkları öğreneceksiniz.
4. Mükemmeliyetçiliğe neden olan mantıksız düşünce kalıplarını keşfedeceksiniz.
5. Kâr-Zarar Analizi ve Günlük Duygudurum Kaydı ile mükemmeliyetçiliğe karşı nasıl atağa geçeceğinizi öğreneceksiniz.
6. Utanç duygusu olmadan kişinin kusurlarını ve eksikliklerini kabul etmeye dayanan köklü bir felsefi görüşü keşfedeceksiniz.

Duygudurum Testi

Daha önceki adımların başında üç duygudurum testi yaptınız. Bu üç testi gelişiminiz için bu aşamada tekrar yapmanızı istiyorum. Eğer yardıma ihtiyacınız olursa, sayfa 25'deki yönergelere göz atabilirsiniz.

Burns Depresyon Ölçeği[1]

Böyle bir düşüncenin, sizi geçtiğimiz günlerde ne kadar rahatsız ettiği konusunda uygun bulduğunuz kutuya ✓ işareti koyun

	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
1- **Üzüntü**: Keyifsiz ya da üzgün hissediyor musunuz?				
2- **Cesaretsizlik**: Gelecek umutsuz görünüyor mu?				
3- **Düşük özgüven**: Kendinizi değersiz mi hissediyorsunuz?				
4- **Yetersizlik**: Başkalarına göre yetersiz veya aşağı mı hissediyorsunuz?				
5- **Suçluluk**: Kendinizi eleştiriyor veya suçluyor musunuz?				
6- **Kararsızlık**: Karar almak zor mu?				
7- **Asabiyet**: Sık sık kızgın veya alınmış hissediyor musunuz?				
8- **Hayata karşı ilgi kaybı**: Kariyerinize, hobilerinize, ailenize veya arkadaşlarınıza olan ilginizi kaybettiniz mi?				
9- **Motivasyon kaybı**: Bir şeyler yapmak için kendinizi çok zorlamanız mı gerekiyor?				
10- **Düşük kendilik imajı**: Kendinizi yaşlı ve çekicilikten uzak mı hissediyorsunuz?				
11- **İştah değişiklikleri**: İştahınızı kaybettiniz mi veya aşırı yemek mi tüketiyorsunuz?				
12- **Uyku değişiklikleri**: İyi bir gece uykusu zor mu? Aşırı derecede yorgun musunuz ve çok mu uyuyorsunuz?				
13- **Cinsel istek kaybı**: Cinselliğe olan ilginizi yitirdiniz mi?				
14- **Sağlık konusunda kaygılar**: Sağlığınız hakkında aşırı derecede endişeleniyor musunuz?				
15- **İntihar dürtüleri**:[2] Yaşamanın anlamı olmadığı ve ölseniz daha iyi olacağı gibi düşünceleriniz var mı?				
Tüm maddelerin toplam puanı 1-15 →				

1- Copyright ©1984 David D. Burns MD, *'Ten Days to Self Esteem'* kitabından, copyright ©1993.

2- İntihar dürtüleri olan biri derhal profesyonel bir sağlık uzmanından yardım almalıdır.

Burns Kaygı Ölçeği*

Böyle bir düşüncenin, sizi geçtiğimiz günlerde ne kadar rahatsız ettiği konusunda uygun bulduğunuz kutuya ✓ işareti koyun

1. Kategori: Kaygılı duygular	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
1. Kaygı, sinirlilik, endişe veya korku				
2. Etrafınızdaki şeylerin garip ya da gerçek olmadığını hissetmek				
3. Vücudunuzun tamamından veya bir kısmından kopuk hissetmek				
4. Ani beklenmedik panik nöbetleri				
5. Kötü bir şeyler olacağına dair içinde bir his olma hali				
6. Gergin, tedirgin, sinirli veya sabırsız olma hali				
2. Kategori: Kaygılı düşünceler	**0 Hiç**	**1 Biraz**	**2 Orta**	**3 Çok**
7. Konsantrasyon zorluğu				
8. Karışık düşünceler				
9. Korkutucu fanteziler veya hayaller				
10. Kontrolü kaybetmenin eşiğinde olduğunuzu hissetmek				
11. Çıldırma ya da aklını kaybetme korkuları				
12. Bayılma ya da kendinden geçme korkusu				
13. Fiziksel hastalık, kalp krizi ya da ölüm korkusu				
14. Aptal veya yetersiz görünme korkusu				
15. Yalnızlık, izole olma veya terk edilme korkusu				
16. Eleştirilme veya onaylanmama korkusu				
17. Korkunç bir şeyin gerçekleşeceği korkusu				



3. Kategori: Fiziksel Belirtiler	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
18. Kalbin hızlı bir şekilde atması (bazen "çarpıntı" olarak da adlandırılır)				
19. Göğüste ağrı, basınç veya gerginlik				
20. El veya ayak parmaklarında karıncalanma veya uyuşma				
21. Midede rahatsızlık				
22. Kabızlık veya ishal				
23. Yerinde duramama veya huzursuzluk				
24. Kasların gerilmesi				
25. Sıcağa bağlı olmayan terleme				
26. Boğazda bir yumru				
27. Titreme veya sarsılma				
28. Bacaklarda lastiklik veya "jöle" hissi				
29. Baş dönmesi, baş ağrısı veya dengeyi kaybetmiş hissetme				
30. Boğulma, havasızlıktan ölme veya solunumda güçlük hisleri				
31. Baş ağrısı veya boyunda ya da sırtta ağrılar				
32. Sıcak basmaları veya ürpermeler				
33. Yorgun, zayıf veya bitkin hissetme				
Tüm maddelerin toplam puanı 1-33 →				

İlişki Memnuniyeti Ölçeği*

Lütfen en yakın ilişkinizde ne kadar tatmin olduğunuzu en iyi anlatan başlıkla ilgili kutuya ✓ işareti koyun

	0 Tamamen hoşnutsuz	1 Kısmen hoşnutsuz	2 Hafif hoşnutsuz	3 Nötr	4 Hafif memnun	5 Kısmen memnun	6 Çok memnun
1- İletişim ve açıklık							
2- Anlaşmazlıkları ve tartışmaları çözmek							
3- Şefkat ve destek derecesi							
4- Samimiyet ve yakınlık							
5- İlişkideki rolünüzden memnuniyet							
6- Eşinizin rolünden memnuniyet							
7- İlişkideki genel memnuniyet							
Tüm maddelerin toplam puanı 1-7 →							

Not: Bu testin evliliğiniz veya en yakın ilişkinizi değenlendiriyor olmasına rağmen bir arkadaşınız, aile üyesi veya meslekdaşınızla olan ilişkiyi değerlendirmek için de kullanabilirsiniz. Şu sıra herhangi bir yakın ilişkiniz yoksa, testi çözerken genel olarak tanıdığınız insanları düşünebilirsiniz.

Mükemmelliyetçiliğe Karşı Sağlıklı Mükemmelik Arayışı

Bugünkü adım, kişinin kendi kendini engelleyen en yaygın inançlardan birine odaklanacak: Mükemmeliyetçilik. Bu zihin seti sizi her türlü zorluğa karşı savunmasız duruma getirebilir:

- ❑ işyerinde veya okulda stres;
- ❑ depresyon ve kaygı gibi ruh hali değişimleri;
- ❑ yalnızlık ve yakın, samimi ilişkiler kurma güçlükleri;
- ❑ kişisel ilişkilerde aşırı hayal kırıklığı, öfke ve çatışmalar;
- ❑ eleştirilerden, başarısızlıklardan veya hatalardan ders çıkaramama sorunları;
- ❑ zor işlere takılı kalıp birçok işi erteleme.

Mükemmeliyetçiliğin başka olumsuz sonuçlarını düşünebilir misiniz? Onları burada açıklayın:

Mükemmeliyetçiliğin sağlıklı mükemmellik arayışı ile aynı olmadığını vurgulayayım. Einstein, Edison veya Mozart gibi insanların başarıları olmadan nerede olurduk? Bahsettiğim mükemmeliyetçilik türü, hırslı, stresli ve sürekli kendilerinden, başarılarından ve başkalarıyla ilişkilerinden mutsuz hisseden insanlarda görülür.

Lütfen 247. sayfadaki tabloyu inceleyin. Mükemmeliyetçilik ile sağlıklı mükemmellik arayışı arasında daha fazla fark aklınıza geliyor mu? Fikirlerinizi buraya yazın:

Mükemmelliyetçiliğin Türleri

Mükemmeliyetçiliğin birçok türü vardır. 248–249. sayfalardaki tabloyu incelerken, her bir mükemmeliyetçilik türünün size veya günlük olarak etkileşimde bulunduğunuz herhangi birine (örneğin bir aile bireyi, arkadaş veya işyeri arkadaşınız) bir sorun oluşturup oluşturmadığını belirtmek için sağdaki iki sütuna işaret koyun.

Mükemmeliyetçilik	Sağlıklı Mükemmellik Arayışı
1. Başarısızlık korkusuyla stresli, hırslı ve motive olmuş hissediyorsunuz.	1. Heyecan duygularıyla kendinizi yaratıcı ve motive olmuş hissediyorsunuz.
2. Başarıların asla seni tatmin etmiyor.	2. Çabalarınız size neşe ve tatmin duyguları veriyor.
3. Başkalarını sizi beğenmeleri ve saygı duymaları için onları zekanızla veya başarılarınızla etkilemeniz gerektiğini hissediyorsunuz.	3. İnsanları etkileyerek sevgilerini veya arkadaşlıklarını kazanmak zorunda olduğunuzu düşünmüyorsunuz. İnsanların sizi olduğunuz gibi kabul edeceğini biliyorsunuz
4. Bir hata yaparsanız veya önemli bir hedefe ulaşmada başarısız olursanız, kendinizi eleştirirsiniz ve kendinizi başarısız bir insan gibi hissedersiniz.	4. Hata yapmaktan korkmuyorsunuz. Başarısızlığı büyüme ve öğrenme fırsatı olarak görüyorsunuz.
5. Her zaman güçlü olmanız ve duygularınızı kontrol etmeniz gerektiğini düşünüyorsunuz.	5. Hassas olmaktan veya duygularınızı başkalarıyla paylaşmaktan korkmuyorsunuz.

Mükemmeliyetçi misiniz?

Mükemmeliyetçiliğin türleri	Açıklama	Bu sizi tarif ediyorsa işaretleyiniz.	Bu tanıdığınız birini tarif ediyorsa işaretleyiniz.
1. Fiziksel mükemmeliyetçilik	Birbirini önemseyen insanların hiç kavga etmemesi veya tartışmaması gerektiğine inanıyorsunuz		
2. Performans mükemmeliyetçiliği	İnsanlar sizin için yeterince iyi olmadıklarından onlarla kalıcı yakın ilişkiler kurmakta zorlanıyorsunuz. İnsanların kusurlarıyla meşgul oluyorsunuz.		
3. Hissedilen mükemmeliyetçilik	Başkaları (veya dünya) beklentilerinizi karşılamadığında üzülürsünüz. Bir tren geciktiğinde, trafik yavaş aktığında veya insanlar size yeterli saygıyla davranmadığında aşırı derecede kızabilir veya sinirlenebilirsiniz.		
4. Duygusal mükemmeliyetçilik	Evinizin veya işyerinizin her zaman kusursuz olması gerektiğini hissediyorsunuz ve eşyaları kontrol etmek, temizlemek veya düzenlemek için çok fazla zaman harcıyorsunuz.		
5. Özgüven mükemmeliyetçiliği			

Mükemmeliyetçiliğin türleri	Açıklama	Bu sizi tarif ediyorsa işaretleyiniz.	Bu tanıdığınız birini tarif ediyorsa işaretleyiniz.
6. İlişki mükemmeliyetçiliği			
7. Romantik mükemmeliyetçilik			
8. Hak görme			
9. Obsesif-kompulsif eğilimler			
10. Diğer: Başka mükemmeliyetçilik türü aklınıza geliyor mu?			

Mükemmeliyetçilik Alıştırması 1

Aşağıdaki inanışlardan birini seçin ve yan sayfadaki Tutum Kâr–Zarar formunun en üstüne yazın:

- ❑ "Her zaman mükemmel olmaya çalışmalıyım."
- ❑ "Başarısız olursam ya da bir hata yaparsam insanlar beni daha az düşünecek."
- ❑ "Değerli olmak ve başkaları tarafından sevilmek için olağanüstü olmalıyım."

Şimdi bu tutumun avantajlarını ve dezavantajlarını listeleyin. Kendinize şu soruları sorun: "*Buna inanırsam bana nasıl yardımcı olur? Bu zihniyetin yararları nelerdir? Ayrıca bana nasıl zarar verir? Bu şekilde düşünmek nelere neden olur?*"

Listelerinizi tamamladığınızda, Kâr–Zarar Analizinin altında 100 puanlık bir ölçekte mükemmeliyetçiliğin dezavantajlarına karşı avantajlarını dengeleyin. Örneğin, mükemmeliyetçiliğin avantajları daha fazlaysa, soldaki daireye 60 ve sağdaki daireye 40 yazabilirsiniz.

Tutumun dezavantajlarının daha fazla olduğuna karar verirseniz, bunun yerine hangi yeni tavrı koyarsınız? Avantajları sürdürmek ve dezavantajlardan kurtulmak için inancınızı gözden geçirebilir misiniz? Gözden geçirdiğiniz inancınızı buraya yazın:

Tamamlanan bir KZA'yı 262. sayfada görebilirsiniz. Bu alıştırmayı tamamlayana kadar o sayfaya bakmayın.

Özgüven Kâr-Zarar Analizi *

Değiştirmek istediğiniz tutum veya inanış: ....

Buna inanmanın avantajları	Buna inanmanın dezavantajları

* Copyright ©1984 David D. Burns MD, '*Ten Days to Self Esteem*' kitabından, copyright ©1993.

Mükemmeliyetçilik Alıştırması 2

Mükemmeliyetçiliğin komik yanlarından biri, mükemmeliyetçilerin her zaman her konuda haklı olmaya çalışmalarıdır, ancak çoğu zaman farkında olmadan haksız duruma düşerler. Bunun nedeni, mükemmeliyetçilerin kendilerine verdikleri olumsuz mesajlar üzüldüklerinde çok geçerli gibi görünse de genellikle çok çarpıtılmış ve mantıksız düşünceler olmasıdır.

Bunu örneklendirmenin en iyi yolu, mükemmeliyetçiliğin sizin için bir sorun olduğu belirli bir zamanı düşünmektir. Batırdığınız ya da önemli bir kişisel hedefe ulaşamadığınız için özeleştiri yaptığınız bir zamanı hatırlıyor musun? Bir ebeveyn olarak rolünüzü, evliliğinizi veya kariyerinizde bir başarısızlığı düşünebilirsiniz. Durumunuzun kısa bir açıklamasını yan sayfada yer alan Günlük Duygudurum Kaydında Birinci Adıma yazın.

Şimdi, Günlük Duygudurum Kaydında İkinci Adım yazan yere olumsuz duygularınızı kaydedin. Sinirli miydiniz? Küçümsenmiş mi hissettiniz? Önemsiz mi hissettiniz? Hayal kırıklığına mı uğradınız? Her olumsuz duyguyu yüzde 0 (en az) ile yüzde 100 (en çok) arasında derecelendirin.

Üçüncü adım, Olumsuz Düşüncelerinizi sol taraftaki sütuna kaydetmektir. Kendinize ne söylüyordunuz? Her Olumsuz Düşünceyi yazın ve sırayla numaralandırın. Her Olumsuz Düşünceye ne kadar güçlü inandığınıza dair yüzde 0'dan (hiç) yüzde 100'e (tamamen) kadar bir tahmin yazın.

Şimdi 253. sayfadaki listeyi kullanarak OLZD'lerinizdeki bozulmaları tanımlayın. Bu tanımlar, bu düşüncelerin ne kadar gerçekçi olmayabileceğinin farkına varmanızı sağlayacaktır. Son olarak, 136. sayfada listelenen stratejileri kullanarak sağ sütuna Olumlu Düşünceleri yazın.

Günlük Duygudurum Kaydı *

Birinci Adım: Üzücü olayı tanımlayın. ....

İkinci Adım: Olumsuz duygularınızı kaydedin ve onları %0 (en az)-% 100 (en çok) arasında derecelendirin. Üzgün, endişeli, öfkeli, suçlu, yalnız, ümitsiz, engellenmiş gibi kelimeler kullanın.

Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)	Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)	Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)

Üçüncü Adım: Üç Sütun Tekniği

Olumsuz Düşünceler Sizi üzen düşünceleri yazın ve her birine olan inancınızı değerlendirin. (%0 - %100)	**Çarpıtmalar** Sayfa 66'daki çarpıtma çizelgesini kullanın	**Olumlu Düşünceler** Daha olumlu ve gerçekçi düşüncelerle yer değiştirin ve her bir inancınızı arasında değerlendirin. (%0 - %100)

Çarpıtılmış Düşünce Listesi *

1. **Ya hep ya hiç düşüncesi:** Her şeye mutlak, siyah-beyaz kategoriler halinde bakarsınız.
2. **Aşırı genelleme:** Olumsuz bir olayı hiç bitmeyen bir yenilgi biçimi olarak görürsünüz.
3. **Zihinsel filtre:** Olumsuzluklar üzerinde durursunuz ve olumluları görmezden gelirsiniz.
4. **Olumluları yok sayma:** Başarılarınızın veya olumlu niteliklerinizin sayılmaması konusunda ısrar ediyorsunuz.
5. **Aşırı büyütme ya da küçültme:** Her şeyi orantısız bir şekilde abartırsınız ya da önemini azaltırsınız.
   a- **Zihin okuma:** İnsanların size olumsuz tepki verdiğini düşünüyorsunuz.
   b- **Falcılık:** Olayların kötü sonuçlanacağını öngörüyorsunuz.
6. **Büyültme veya küçültme:** Her şeyi orantısız bir şekilde abartırsınız ya da önemini azaltırsınız.
7. **Duygusal Akıl Yürütme:** Hissettiklerinizden sonuç çıkarırsınız: "Kendimi aptal gibi hissediyorum, bu yüzden ben de öyleyim."
8. **"-meli / -malı" ifadeleri:** Kendinizi veya diğer insanları "-meli / -malı," "-memeli / -mamalı," "zorunluluk," "lazım," ve "olması gerekenler" ile eleştiriyorsunuz.
9. **Etiketleme:** "Bir hata yaptım" demek yerine, kendinize "Ben bir aptalım" veya "kaybedenim" diyorsunuz.
10. **Suçlama:** Tamamen sorumlu olmadığınız bir şey için kendinizi veya diğer insanları suçluyorsunuz ve bir soruna katkıda bulunan yolları görmezden geliyorsunuz.

Psikiyatri asistanıyken, bir yönetici, hastaya olan yaklaşımımı eleştirdi. Eğitimdeki birçok psikiyatrist gibi ben de mükemmel olmak için çok çabalıyordum. Yeterince çabalarsam her hastayı iyileştirebilirim diye düşünüyordum. Yöneticim kusurlu performansımdan açıkça rahatsız olduğu için kendimi endişeli hissettim. Açıkça düşündüğüm tek şey olmadığım için, kelimenin tam anlamıyla kendimi bir hiçmişim gibi hissettim.

O gece koşarken aklıma şu Olumsuz Düşünceler geldi:

1- "Ben rezil biriyim." 2- "Ben berbat bir terapistim."

Sanki birdenbire kendimle ilgili gerçeği algılamış gibiydim ve bu iki düşüncenin geçerliliği ile ilgili aklımda hiç kuşku yoktu.

Eve geldiğimde bu iki düşünceyi, hastalarıma söylediğim gibi kağıda yazdım.

Onlara baktığımda, kendime ne kadar haksız ve insafsız davrandığımı anladım. Düşüncelerimdeki çarpıtmaları belirlemek kolaydı: Ya hep ya hiç düşüncesi, aşırı genelleme, zihinsel filtre, olumluları yok sayma, büyültme, etiketleme, duygusal akıl yürütme, "–meli / –malı" ifadeleri ve suçlama.

Belli ki sadece bir psikiyatrist olarak kusurlu değildim, aynı zamanda kusurlarım hakkında mantıksız düşünme biçimimde de oldukça kusurluydum!

Bunun yerine sorunu şu açıdan düşünmeye karar verdim:

"Zor bir hastayla karşı karşıya olduğumda hata yapmam doğaldır. Aslında hasta, insanların onu her zaman hayal kırıklığına uğratacağına olan inancından ötürü olumsuz bir tepki vermeye çalışmış olabilir. Bu tuzağa düştüğüm için kendimden nefret etmek yerine, bu olaydan onunla çalışmamı daha önemli ve daha yararlı duruma getirmeyi öğrenebilirim. Gerçek şu ki ben rezil bir insan ya da berbat bir terapist değilim. Güçlü ve zayıf yönleri olan çok insan

bir terapistim. Hatalarımdan utanmama gerek yok. Sadece onlardan öğreneceğim şeyler var."

Sorunla ilgili bu yeni düşünce tarzı bana oldukça büyük bir rahatlama hissi verdi. İlk günlerden beri işimde mükemmele ulaşmaya hiç yaklaşmadım. Hatta her gün hatalarımın ve bilmediğim her şeyin farkına varıyorum. Artık bu hatalardan korkmuyorum çünkü mükemmel olmam gerekmediğinin farkındayım. Şimdi, bir hata yaptığımda ve hastam bana kızdığında, sadece hatamı kabul ediyor ve özür diliyorum. Bu konu hakkında konuşuyoruz ve orta yolu buluyoruz. Sonunda kendimizi genellikle daha yakın ve daha bağlı hissediyoruz. Bu terapötik "başarısızlıkların" genellikle terapinin en başarılı kısmı olduğunu keşfettim çünkü gerçek terapötik iyileştirmeler için en büyük fırsatları sağlıyorlar! Şimdi bu hataları dört gözle bekliyorum, çünkü çoğu zaman işimin en yararlı ve ödüllendirici kısmı oluyorlar!

Mükemmeliyetçilik Alıştırması 3

Birçok mükemmeliyetçi, mükemmel olmakla sevgi ve onay kazanmaları gerektiğine inanır. Alternatif bir felsefe, zayıflıklarımızın ve kusurlarımızın (başarılarımız ve güçlü yönlerimiz değil) nihayetinde bizi sevilebilir ve insan kılmasıdır. Başarıları ve kazanımları için insanlara hayranlık duyulabilir veya içerlenebilir ama asla sevilmezler.

Başkalarına değer vermek için, insan olarak kim olduklarının farkında olmalısınız; buna onların acıları ve eksiklikleri ile olumlu nitelikleri de dahildir. Mükemmel olan ve hiç hata yapmayan bir insanı sevmek zor olurdu. "Kırılganlığımız" insan olmanın bir parçasıdır. Başarısızlıklarımız ve çaresizlik anlarımız bazen büyüme, yakınlık, farkındalık ve özkabul için en büyük fırsatlarımız olabilir. Bu fikir hakkında ne düşünüyorsunuz? Bir anlam ifade ediyor mu? Yoksa saçma mı geliyor?

Bilişsel terapinin temel ilkelerinden biri, tüm insanların doğası gereği eksik ve kusurlu olmasıdır. Bu kusurlarla sürekli mücadele ediyor ve olmamız gerektiğini düşündüğümüz kişi olmaya çalışıyoruz. Bununla birlikte, kırılganlığımız –eksikliklerimiz ve başarısızlıklarımız– onlarla yüzleşip kabul ettiğimizde bir güç kaynağı durumuna gelebilirler. Sadece eksikliklerimizi utançla gizlediğimizde bizi yemeye başlarlar ne neşemizi kaçırırlar. Ayrıca bize yalnızlık duygusu hissettirirler.

Bu görüş, Batı kültürünün değer sisteminden oldukça farklıdır. Bu görüş, mümkün olduğunca çok şey başarmamızı ve özel, değerli ve sevilen olmak için yaşamda mükemmelliğin peşinden gitmemiz gerektiğini öne sürer.

Bir keresinde, Detroit'ten Pennyslvania'ya Presbiteryen Tıp Merkezi'ndeki kliniğimde ayakta tedavi için gelen Jerry adında birini tedavi ettim. Jerry hep depresyondan, insanların etrafında utangaç ve sinirli olmaktan ve evliliğinde mutsuzluğundan acı çekiyordu. Kariyerinde önemli başarılar elde etmesine rağmen, mutluluk arayışında hiçbir zaman başarılı olamamıştı.

Jerry, mavi yakalı bir aileden geliyordu Ailesi Almanya'dan göçmüştü ve babası sert bir disiplin yanlısıydı. Jerry okulda ne başarırsa başarsın, asla yeterince iyi değildi. Örneğin, doğrudan yüksek puanlar alsa bile, babası ona ne kadar gurur duyduğunu söylemek yerine bunu devam ettirmesini söylerdi.

Jerry örnek bir öğrenci ve iyi bir evlat olmasına rağmen kendini her zaman yetersiz ve yalnız hissediyordu. Hatırlayabildiği kadarıyla, sınıf arkadaşları ve ailesi de dahil olmak üzere diğer insanların yanında kendini gergin ve rahatsız hissediyordu. Neler hissettiğini kabul etmekten utandığı için bu bunu bir sır olarak saklıyordu. Kendini savunmasız hissettiğini ve insanlardan korktuğunu kimseye söylemeye cesaret edemedi, çünkü onların gözlerinde ba-

şarısız olarak görüleceğini düşünüyordu. Kendisini ne kadar zayıf ve kusurlu hissettiğini bilirlerse, insanların onu küçümseyeceklerinden emindi.

Üniversiteden mezun olduktan sonra Jerry, iflasın eşiğinde küçük bir işi devraldı ve işi iyileştirmek için çok çalıştı. Haftada yedi gün yorulmadan çalışarak kısa sürede şirket zenginleştirdi. İşi büyüttü ve planlarında başarılı oldu. On beş yıl sonra, beş binden fazla çalışanı vardı ve şirketi Amerikan Borsası'nda yer aldı. Jerry güzel bir kadınla evlendi, gösterişli bir evde yaşamaya başladı ve maddi olarak güvendeydi.

Başarısına rağmen, Jerry kendini hâlâ endişeli hissediyordu. Sürekli gergindi. Jerry işyerinde patron olduğu için kontrolün onda daha fazla olduğunu hissediyordu. İş dışında her sosyal durum garipti. Jerry, eşinin ve ailesinin yanında olmayı bile zor buluyordu. Özgüveni çok azdı ve başarılarından gerçek tatmin nadiren sağlayabiliyordu.

Jerry'nin zorlukları, "*Başkaları tarafından değer ve saygı görmek için büyük bir başarı elde etmem gerekir. İnsanlar benim gerçekten neye benzediğimi –kendinden kuşku duyan ve güvensiz– bilselerdi beni küçük görüp, reddederlerdi.*" Mükemmeliyetçiyseniz, kendinizi böyle de hissetmiş olabilirsiniz.

Kliniğimdeki terapistler, Jerry'ye nasıl yardım edebileceğimiz konusunda yaratıcı bir fikir buldular. Jerry'nin, insanların gerçekte onun nasıl biri olduğunu bilseler onu kabul etmeyeceklerine olan inancını test etmek için bir deney yapmasını önerdiler. Jerry'e hastanemizin yakınında duran metroya binip bir saat kadar gitmesini söyledik. Binerken çeşitli yaş ve ırklardan on kişinin yanına oturup onlarla sohbet edebileceğini söyledik. Kendini tanıttıktan sonra, başarılı bir iş adamı olmasına rağmen, hayatında kendisini hiçbir

zaman gerçekten başarılı hissetmediğini, çünkü son derece endişeli ve diğer insanlardan aşağı hissettiğini söyleyebilirdi. Ayrıca, insanların onu küçük görmesinden korktuğu için duygularını her zaman saklamaya çalıştığını da anlatabilirdi.

Sonunda, onlara bugünden itibaren bunu bir sır olarak saklamayı bırakıp insanlara gerçekte nasıl biri olduğu hakkındaki gerçeği anlatmaya karar verdiğini söyleyebilirdi.

Jerry bu görev konusunda hiç hevesli değildi! Hatta, inatla yapmayı reddetti. Bu durumun olanaksız olduğunu ve bir grup yabancının önünde kendini aptal yerine koymakla ilgilenmediğini söyledi. Kendini güvende hissetmese de, aslında oldukça güçlü ve kuvvetli bir iş adamıydı ve olmak istediğinde oldukça korkutucu olabilirdi!

Başta isteksiz olmasına rağmen, Jerry sonunda denemeyi kabul etti. Bir psikoloji yüksek lisans öğrencisinin eşliğinde cesurca metroya doğru yola çıktı. Görevden hemen sonra Jerry ile bir randevu ayarladım, böylece neler olduğunu tartışabilirdik.

Jerry metroda yaklaşık iki saat geçirdi ve birçok insanla konuştu. Döndüğünde, bana iki genç kadının gergin görünmesine ve kendisini biraz tuhaf bulmalarına ya da soyguncu olduğundan korkmalarına rağmen, konuştuğu tüm diğer insanların inanılmaz derecede nazik ve arkadaş canlısı olduklarını söyledi. Ona her türlü cesareti verdiklerini ve içlerini ona döktüklerini söyledi. Yetersizliklerini anlatırken onu kınamak yerine, tüm duygularını ve sorunlarını anlamışlardı. Çoğunun kendisine uzun süredir ortada olmayan arkadaşları gibi davrandığını söyledi! Afro-Amerikalı yaşlı bir adam, işsiz olduğunu ve ailesine bakamayacağından endişelendiğini söyledi. Genç bir kadın alkolik olduğunu ve Adsız Alkolikler toplantılarına katıldığını ve Jerry'nin duygularını onunla paylaştığı için

kendisini minnettar hissettiğini söyledi. Bunun onu çok savunmasız ve sevimli gösterdiğini söyledi. Başkaları ona utangaçlığının üstesinden nasıl geleceği konusunda öğüt verdi.

Jerry, bunun, kendini insan ırkının bir üyesi gibi insanlara yakın hissettiği ilk zamanlardan biri olduğunu söyledi. Gerginliği ortadan kalktı ve kendisi olma, diğer insanlarla ilişki kurma konusunda kendisini özgür hissetti. Birdenbire sunabileceği bir şey, bir bağ kurma yolu olduğunu düşündü.

Çok önemli olan yeni fikirler keşfettiğimizde, bunlar genellikle çelişkiler şeklinde gelir. Jerry için çelişki, tüm hayatı boyunca saklamaya çalıştığı zayıflığının birdenbire en büyük varlığı haline gelmesiydi. Sorun, kendisini yetersiz hissetmesi değil, kusurlarını karanlıkta saklamaya çalışmasıydı, kusurları onu orada yiyordu ve kanser gibi tüm canlılığını elinden aldılar. Sorun kusur değil, utançtı. Zayıflığını gün ışığına çıkardığında en büyük güç kaynağı oldu.

Jerry bir Hıristiyan'dı ve bu deneyimin ona Aziz Paul'ün (Pavlus) "bedenin içindeki diken"den kurtulamadığını söylediği '*İkinci Korintliler*'i* hatırlattığ ını söyledi. Paul'ün sıkıntısının nedeni bilinmemektedir. İncil bilginleri, bunun kekemelik, cinsel bir sorun, manik-depresif bozukluk veya panik atak gibi duygusal bir zorluk olabileceğini düşünüyorlardı.

Aziz Paul defalarca Tanrı'nın kendisini iyileştirmesi ve bu rahatsızlığı ortadan kaldırması için dua etti, ancak Tanrı dualarına yanıt vermiyordu. Sonunda duası beklenmedik bir şekilde yanıtlandı. Aziz Paul şöyle yazdı: "*Bunun için Tanrı'ya üç kez yalvardım, benden uzaklaşsın. Ve bana dedi ki 'Lütfum sana yeter.' Çünkü gücüm, güçsüzlükle tamamlanır. Zayıf olduğumda güçlüyüm.*"

* **İkinci Korintliler'e**: İncil'in (Yeni Ahid) bölümlerinden biri. İsa Peygamber'in 12 Havari'sinden biri olan Pavlus'un (Tarsuslu Saul), Korintliler'e yazdığı ikinci mektup. Yay. n.)

Jerry, dini törenlere giderken bu bölümü pek çok kez duyduğunu ancak hiçbir zaman gerçekten anlamadığını söyledi. Artık anlıyordu. Zayıflığı onun gücüydü, sadece onu kabul etmesi gerekiyordu.

Hıristiyan olarak yetişmiş olmama rağmen, Hıristiyanlığı veya başka herhangi bir dini yüceltmek istemiyorum. *Mormon Kitabı* ve *Eski Ahid* (Tevrat) gibi diğer dini yazılarda da benzer bölümler bulunabilir. Hepimizin hayatımıza yön veren derin değerleri vardır. Kendi duygusal sorunlarınızın üstesinden geldiğinizde, manevi kökleriniz için yenilenmiş bir minnettarlık geliştirebilir ve bu inançlarda yeni anlamlar keşfedebilirsiniz. 10. Adım'da özgüven ve maneviyat arasındaki birkaç bağlantıyı tartışacağız.

On Günde Özgüven grubundaysanız, üyeler kariyerlerindeki veya kişisel yaşamlarındaki hayal kırıklıklarını veya başarısızlıkları paylaşmaya gönüllü olabilir. Grup lideri, eleştirilmek veya reddedilmek, kişisel bir hedefe ulaşamamak, alkolizm veya aşırı yeme veya uyuşturucu kullanımı gibi kişisel alışkanlıklar, evlilik veya çocuklarla ilgili sorunlar vb. gibi bu görüşmeye uygun ortak sorunları önerebilir. Grup, bu olumsuz deneyimlerin olumlu ve olumsuz sonuçlarını tartışabilir. Mükemmel hayatlara sahip olsak daha mı iyi? Yoksa bu umutsuzluk ve kendinden kuşku duyulan anlar gerçekten hayatımızı iyileştiriyor mu? Ne şekilde iyileştiriyor?

Sayfa 251'deki alıştırmanın yanıtı
Tutum Kâr-Zarar Analizi *

Değiştirmek istediğiniz tutum veya inanış: *Her zaman mükemmel olmayı denemeliyim.*

Buna inanmanın avantajları	Buna inanmanın dezavantajları
1. Elimden gelenin en iyisini yapacağım. *2. İyi bir iş yaptığımda harika hissedeceğim.* *3. Bu, benim özel olduğum anlamına gelir, çünkü sadece özel insanların mükemmel olması gerekir.* *4. Çok çalıştığım için insanlar bana hayran kalacak.*	*1. Başarısız olduğumda veya bir hata yaptığımda çok üzüleceğim.* *2. İnsanlar beni eleştirdiğinde savunmaya geçeceğim.* *3. Hatalarımdan öğrenmek daha zor olacak.* *4. İşim asla yeterince mükemmel olmadığı için kendimi asla tatmin olmuş hissetmeyebilirim.* *5. Yaratıcı olmaktan ve yeni bir şey yapma şansını değerlendirmekten korkarım.* *6. İnsanlara yaklaşmakta zorlanabilirim çünkü her zaman onları etkilemem gerektiğini düşünürüm.* *7. Kendimi yalnız hissedeceğim.* *8. Her zaman bir çarkta olacağım, özgüvenimi kazanmak zorunda kalacağım.*
35	65

8. Adım'ın Değerlendirilmesi

8. Adım'da ne öğrendiniz? Ele aldığımız konularla ilgili bazı önemli fikirlerin kısa bir özetini çıkartın.

1 ....

2 ....

3 ....

Bugünkü adımda sizi rahatsız eden ya da rahatsız yola yönlendiren bir şey var mıydı? Eğer bir grup içindeyseniz, yöneticinin ya da diğer üyelerin söylediği bir şey canınızı sıktı mı? Olumsuz düşüncelerinizi tarif edin.

Bugünkü adımda özel olarak yardımcı olan, ilginç ya da yararlı bir şey var mıydı? Yönetici ya da diğer katılımcılar bugünkü oturumda hoşunuza giden bir şey söyledi mi? Aldığınız olumlu geri-bildirimleri tanımlayın:

9. Adım için Kendine Yardım Çalışması

On Günde Özgüven grubuna katılıyorsanız, yöneticiniz bir sonraki oturum öncesi tamamlamanız için size bazı kendine yardım çalışmaları verebilir.

Çalışmalar	Çalışma verildiyse işaretleyin	Bitirince işaretleyin
1- 8. Adımın değerlendirme formunu tamamlayın. Bir sonraki görüşmede olumsuz ve olumlu tepkilerinizi tartışmaya hazırlıklı olun.		
2. Üç duygu durum testini tekrar yapın. Bir sonraki adımın başında bulabilirsiniz.		
3. Bu kitaptaki bir sonraki adımı okuyun ve mümkün olduğu kadar yazılan alıştırmaları yapmaya çalışın.		
4. Bir sonraki oturuma bu kitabı getirin.		
5. Günlük Duygudurum Kaydı ile günde on dakika çalışın. (Fazladan kopyalar sayfa 338'den itibaren başlıyor.)		
6. Sonraki oturuma herhangi bir yazılı ödev getirin.		
7. Okuma terapisi (herhangi bir okuma verilmiş miydi?)		
8.*		
9.		
10.		

* Bu alanı ek çalışmalar için kullanı

8. Adım için Ek Okuma

1. *İyi Hissetmek: Yeni Duygu Durum Terapisi*'nin 14. Bölümü'nü Okuyun.
2. *İyi Hissetmek: El Kitabı*'nda 7. Bölüm'ü inceleyin.

9. Adım Erteleyenler için Yönerge

9. Adım için Hedefler

1. Erteleyen insanların 10 özelliğini öğreneceksiniz.
2. Ertelemenin gizli yararlarını keşfedeceksiniz.
3. Erteleme Kâr-Zarar Analizi ve Şeytanın Avukatı Tekniği ile ertelemeye karşı nasıl atağa geçileceğini öğreneceksiniz.
4. Nasıl daha üretken ve yaratıcı bir insan olacağınızı keşfedeceksiniz.

Duygudurum Testi

Önceki adımların başında zaten üç duygudurum testi yaptınız. İlerlemenizi grafiklendirmek için bu adımın başında üç testi tekrar yapmanızı rica ediyorum. Yardıma ihtiyacınız varsa, Sayfa 25'den başlayan 1. Adım'da bu testlere yönelik yönergeleri gözden geçirebilirsiniz.

Burns Depresyon Ölçeği[1]

Böyle bir düşüncenin, sizi geçtiğimiz günlerde ne kadar rahatsız ettiği konusunda uygun bulduğunuz kutuya ✓ işareti koyun

	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
1- **Üzüntü**: Keyifsiz ya da üzgün hissediyor musunuz?				
2- **Cesaretsizlik**: Gelecek umutsuz görünüyor mu?				
3- **Düşük özgüven**: Kendinizi değersiz mi hissediyorsunuz?				
4- **Yetersizlik**: Başkalarına göre yetersiz veya aşağı mı hissediyorsunuz?				
5- **Suçluluk**: Kendinizi eleştiriyor veya suçluyor musunuz?				
6- **Kararsızlık**: Karar almak zor mu?				
7- **Asabiyet**: Sık sık kızgın veya alınmış hissediyor musunuz?				
8- **Hayata karşı ilgi kaybı**: Kariyerinize, hobilerinize, ailenize veya arkadaşlarınıza olan ilginizi kaybettiniz mi?				
9- **Motivasyon kaybı**: Bir şeyler yapmak için kendinizi çok zorlamanız mı gerekiyor?				
10- **Düşük kendilik imajı**: Kendinizi yaşlı ve çekicilikten uzak mı hissediyorsunuz?				
11- **İştah değişiklikleri**: İştahınızı kaybettiniz mi veya aşırı yemek mi tüketiyorsunuz?				
12- **Uyku değişiklikleri**: İyi bir gece uykusu zor mu? Aşırı derecede yorgun musunuz ve çok mu uyuyorsunuz?				
13- **Cinsel istek kaybı**: Cinselliğe olan ilginizi yitirdiniz mi?				
14- **Sağlık konusunda kaygılar**: Sağlığınız hakkında aşırı derecede endişeleniyor musunuz?				
15- **İntihar dürtüleri**:[2] Yaşamanın anlamı olmadığı ve ölseniz daha iyi olacağı gibi düşünceleriniz var mı?				
Tüm maddelerin toplam puanı 1-15 →				

1- Copyright ©1984 David D. Burns MD, *'Ten Days to Self Esteem'* kitabından, copyright ©1993.

2- İntihar dürtüleri olan biri derhal profesyonel bir sağlık uzmanından yardım almalıdır.

Burns Kaygı Ölçeği*

Böyle bir düşüncenin, sizi geçtiğimiz günlerde ne kadar rahatsız ettiği konusunda uygun bulduğunuz kutuya ✓ işareti koyun

1. Kategori: Kaygılı duygular	**0 Hiç**	**1 Biraz**	**2 Orta**	**3 Çok**
1. Kaygı, sinirlilik, endişe veya korku				
2. Etrafınızdaki şeylerin garip ya da gerçek olmadığını hissetmek				
3. Vücudunuzun tamamından veya bir kısmından kopuk hissetmek				
4. Ani beklenmedik panik nöbetleri				
5. Kötü bir şeyler olacağına dair içinde bir his olma hali				
6. Gergin, tedirgin, sinirli veya sabırsız olma hali				
2. Kategori: Kaygılı düşünceler	**0 Hiç**	**1 Biraz**	**2 Orta**	**3 Çok**
7. Konsantrasyon zorluğu				
8. Karışık düşünceler				
9. Korkutucu fanteziler veya hayaller				
10. Kontrolü kaybetmenin eşiğinde olduğunuzu hissetmek				
11. Çıldırma ya da aklını kaybetme korkuları				
12. Bayılma ya da kendinden geçme korkusu				
13. Fiziksel hastalık, kalp krizi ya da ölüm korkusu				
14. Aptal veya yetersiz görünme korkusu				
15. Yalnızlık, izole olma veya terk edilme korkusu				
16. Eleştirilme veya onaylanmama korkusu				
17. Korkunç bir şeyin gerçekleşeceği korkusu				



3. Kategori: Fiziksel Belirtiler	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
18. Kalbin hızlı bir şekilde atması (bazen "çarpıntı" olarak da adlandırılır)				
19. Göğüste ağrı, basınç veya gerginlik				
20. El veya ayak parmaklarında karıncalanma veya uyuşma				
21. Midede rahatsızlık				
22. Kabızlık veya ishal				
23. Yerinde duramama veya huzursuzluk				
24. Kasların gerilmesi				
25. Sıcağa bağlı olmayan terleme				
26. Boğazda bir yumru				
27. Titreme veya sarsılma				
28. Bacaklarda lastiklik veya "jöle" hissi				
29. Baş dönmesi, baş ağrısı veya dengeyi kaybetmiş hissetme				
30. Boğulma, havasızlıktan ölme veya solunumda güçlük hisleri				
31. Baş ağrısı veya boyunda ya da sırtta ağrılar				
32. Sıcak basmaları veya ürpermeler				
33. Yorgun, zayıf veya bitkin hissetme				
Tüm maddelerin toplam puanı 1-33 →				

İlişki Memnuniyeti Ölçeği*

Lütfen en yakın ilişkinizde ne kadar tatmin olduğunuzu en iyi anlatan başlıkla ilgili kutuya ✓ işareti koyun

	0 Tamamen hoşnutsuz	1 Kısmen hoşnutsuz	2 Hafif hoşnutsuz	3 Nötr	4 Hafif memnun	5 Kısmen memnun	6 Çok memnun
1- İletişim ve açıklık							
2- Anlaşmazlıkları ve tartışmaları çözmek							
3- Şefkat ve destek derecesi							
4- Samimiyet ve yakınlık							
5- İlişkideki rolünüzden memnuniyet							
6- Eşinizin rolünden memnuniyet							
7- İlişkideki genel memnuniyet							
Tüm maddelerin toplam puanı 1-7 →							

Not: Bu testin evliliğiniz veya en yakın ilişkinizi değenlendiriyor olmasına rağmen bir arkadaşınız, aile üyesi veya meslekdaşınızla olan ilişkiyi değerlendirmek için de kullanabilirsiniz. Şu sıra herhangi bir yakın ilişkiniz yoksa, testi çözerken genel olarak tanıdığınız insanları düşünebilirsiniz.

İnsanlar Niçin Erteler?

Erteleme sizin için hiç sorun oldu mu? Son zamanlarda ertelediğiniz herhangi bir şey var mı? Oturumlar arasında kendine yardım ödevlerini yapmayı erteliyor musunuz? Diyet yapmayı bırakır mısınız? Çek defterinizi dengeliyor musunuz? Ders çalışıyor musunuz? Yeni bir işe mi başvuruyorsunuz?

Ertelediğiniz bir veya iki belirli şeyi düşünmeye çalışın. Bunları burada listeleyin. Şu anda herhangi bir şeyi ertelemiyorsanız, geçmişte bunun sizin için bir sorun olduğu bir zamanı düşünebilirsiniz. Bu örnekler, bugünün adımını daha ilginç ve yararlı duruma getirmeye yardımcı olabilir.

1 ....

2 ....

3 ....

Niçin ertelediğinizi biliyor musunuz? Birçok insan için bu durum kafa karıştırıcıdır. Kendilerine bunu değiştirmek istediklerini söylerler, ancak bazı gizemli nedenlerden ötürü orada takılı kalırlar.

Yandaki sayfada yer alan Erteleme Testi bu soruyu yanıtlamanıza yardımcı olabilir. Lütfen bunu şimdi yapın.

Erteleme Testi

Kendinizi nasıl hissettiğinizi ve nasıl davrandığınızı en iyi tanımlayan kutuyu işaretleyin.

	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
1. Sık sık bir şeyleri erteliyorum çünkü yapmaktan hoşlanmıyorum.				
2. Sık sık kendime, "Daha sonra havamdayken yaparım" diyorum.				
3. İşler beklediğimden daha zor olduğunda genellikle pes ederim.				
4. İşler kolay gelmediğinde hayal kırıklığına uğrarım.				
5. Kötü bir iş yapabileceğimden korktuğum için görevlerden kaçınırım.				
6. Denemek ve başarısız olmaktansa bir şey yapmamayı tercih ederim.				
7. Kusursuz bir şekilde yapamıyorsam o şeyleri yapmaktan hoşlanmam.				
8. Gerçekten olağanüstü bir iş yapmayacağım konusunda sık sık endişeleniyorum.				
9. İyi yapsam bile yaptığım işi çoğu zaman eleştiririm.				
10. Başarılarım hakkında genellikle kendimi pek iyi hissetmiyorum.				
11. Yapmam gereken her şey için sık sık kendimi suçlu hissediyorum.				
12. Bir şeyleri erteliyorum ve sonra yapmadığım için kendimi suçlu hissediyorum.				
13. Genellikle kızdığım veya üzüldüğüm biriyle konuşmaktan çekinirim.				
14. Diğer insanlarla çatışmaktan sık sık kaçınırım.				
15. Genellikle yapmak istemediğim şeyleri yapmayı kabul ederim.				
16. İnsanlara hayır demek benim için zor.				
17. İnsanların otoriter davranıp bana ne yapacağımı söylemeye çalışmaları hoşuma gitmiyor.				



Erteleme Testi *(devamı)*

Kendinizi nasıl hissettiğinizi ve nasıl davrandığınızı en iyi tanımlayan kutuyu işaretleyin.

	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
18. İnsanların benden istekleri olduğunda inatlaşırım.				
19. Yapmam gereken şeyler hakkında genellikle kendimi pek hevesli hissetmiyorum.				
20. Yapmam gereken pek çok şeyi gerçekten yapmak istemiyorum.				

Erteleme Testini Puanlama

1. ve 2. maddeler için puanlarınızı toplayın ve toplanan puanı Puan Anahtarının sağ tarafındaki sütuna yazın. Benzer şekilde, Erteleme Testindeki aşağıda belirtilen tüm soru çiftleri için puanları toplayın.

Puan Anahtarı

Madde numaraları	Zihin yapısı	Puan
1 + 2	İşi Tersinden Yapma	
3 + 4	Ustalık Modeli	
5 + 6	Başarısızlık Korkusu	
7 + 8	Mükemmeliyetçilik	
9 + 10	Ödül Azlığı	
11 + 12	"-meli" / "-malı" İfadeleri	
13 + 14	Pasif Agresyon	
15 + 16	İddiasızlık	
17 + 18	Zorlama Hassasiyeti	
19 + 20	İstek Azlığı	

Puanlarınızı yorumlama: Her bir zihin yapınızda ki puanınız 0 ile 6 arasında olacaktır. Düşük puanlar (0 ila 2) iyi olarak görülür. Daha yüksek puanlar (3 ile 6) size ertelemenize neden olabilecek tutumları gösterir.

Erteleme Alıştırması

Bugün, Erteleme Kâr-Zarar Analizi adı verilen yeni bir teknik öğreneceksiniz. Öncelikle, ev temizliği yapmak, bu kitapta yazılı kendine yardım ödevlerini yapmak, mektup yazmak, faturaları ödemek, diyet yapmak, birinden randevu istemek, yeni bir işe başvurmak, sıkıcı bir sınıf için çalışmak vb. gibi ertelediğiniz bir şeyi tanımlayın. Asıl görevin kısa bir açıklamasını 277. sayfadaki Erteleme Kâr-Zarar Analizi'nin en üstüne yazın.

Ardından, kağıdın sol tarafındaki sütuna bugün bu görevi ertelemenin tüm avantajlarını listeleyin. Bu alıştırmayı yaptığınızda, birçok açık yararı listelemeye çalışın:

- ❑ Ertelemek kolaydır.
- ❑ Hayal kırıklığı ve kaygıyı önleyebilirsin.
- ❑ Daha eğlenceli başka bir şey yapabilirsin.
- ❑ Onu erteleyebilirsin ve dünyanın sonu gelmez.
- ❑ İçten içe, şimdi yapmak istemiyorsun ve şimdi yapmak zorunda değilsin.
- ❑ Bu er ya da geç bitecek.

Ertelemenin gizli yararlarını da listeleyin. Bu yararlar şunları içerebilir:

- ❑ Sana baskı yapan ve senden talepte bulunan insanlardan intikam alabilirsin.
- ❑ Bunu yapmazsan başkası bıkıp senin için yapabilir.
- ❑ İnsanlar senden daha fazla talepte bulunmazlar çünkü bunalmış olduğunu ve halihazırda yapabileceğinden fazlasını yaptığını bilirler.
- ❑ Çok çalışmak ve hoş olmayan şeyler yapmak zorunda kalmayacağın için bir kral veya kraliçe gibi "özel" hissedebilirsin.

Bu alışkanlığı bırakmadan önce listelediğiniz yararların daha fazla farkına varmanız gerekecek.

Şimdi, 277. sayfada Kâr-Zarar Analizi'nin sağ sütununa ertelemenin dezavantajlarını listeleyin. Var mı? Ertelemediğiniz için ödediğiniz bedel nedir?

Ertelemenin çeşitli avantaj ve dezavantajlarını sıraladıktan sonra, ertelemenin dezavantajlarına karşı avantajlarını 100 puanlık bir ölçekte değerlendirin. Örneğin, avantajlar biraz daha fazlaysa, sayfanın altında yer alan soldaki daireye 60 ve sağdaki daireye 40 yazın. Bu, şu anda göreve başlama niyetinizin olmadığını gösterir.

Avantajların ve dezavantajların listesi, niçin ertelediğinizi açıklığa kavuşturabilir. Sorun o kadar da gizemli değil. Çoğu insan, yapmak istediği tam olarak bu olduğu için erteliyor. Erteleme, yaptığınız bir seçimdir ve bu seçimi bilerek ve isteyerek yaparsınız. Ancak niyetlerinizi gizli tutmak isteyebilirsiniz, böylece ertelemeye grip veya kırık bacak gibi bir tür hastalık veya sakatlıkmış gibi çaresiz davranabilirsiniz. "İstiyorum, ama zaman bulamıyorum" demek daha kabul edilebilir gelebilir.

Bir şeyi yapıp yapmayacağımızı seçmekte hepimizin özgür olduğunu unutmayın. Bazen ertelemek için bilinçli seçim yapmak, bu alışkanlığı fethetmenin ilk adımı olabilir!

Bir keresinde İsrailli genç bir adamı tedavi etmiştim ve bana hemen hemen her şeyi ertelediğini söyledi; odası dağınıktı, işinde çok gerideydi, aylardır saçını kestirmemişti ve ailesinden ve arkadaşlarından gelen 6 tane mektubu açmamıştı.

Psikoterapi seansları için geri ödeme alabilmek için sağlık sigortası kağıtlarını doldurmayı dokuz ay ertelediğini söyledi. Nakit sıkıntısı çekmesine ve çaresizce paraya ihtiyacı olmasına rağmen erteliyordu.

Erteleme Kâr-Zarar Analizini yaptığımızda, sigorta kağıtlarını bir hafta daha ertelemenin 15 avantajını sıralayabildi. Onun için pek çok somut ve gizli yararı vardı. Birincisi, son zamanlarda dans dersleri alıyordu ve her gece geç saatlerde diskoya gitmeyi seviyordu. Buna ek olarak, çok çalışmak veya sıkıcı işler yapmak zorunda kalmayan bir prens olma hayaline sahipti.

Tüm bu avantajları gördükten sonra, önümüzdeki hafta için sigorta kağıtları üzerinde hiçbir iş yapmayacağına dair kesin bir taahhüt verdi. Yedi gün boyunca kağıtlar üzerinde beş dakika bile çalışmayacağına söz verdirdim. Bu kararın kendisine büyük bir rahatlama hissi verdiğini söyledi.

Yaklaşık on gün sonra onu gördüğümde, hafta geçtikçe sigorta kağıtları konusunda kendini daha fazla huzursuz hissettiğini söyledi. Aslında onları doldurmak istediğini fark ettiğini, ancak sözünü tuttuğunu ve onlara dokunmadığını söyledi. Yedinci günün sonunda oturdu ve yaklaşık onbeş dakika içinde hepsini bitirdi. İnanılmaz derecede kolay olduğunu ve coşkulu hissettiğini söyledi.

Ayrıca ertelemenin avantajlarının dezavantajlardan daha ağır bastığını fark ederseniz, o zaman görevi yapmama konusunda bilinçli bir karar da verebilirsiniz. Bir süre sonra, ertelemenin beklenmedik olumsuz sonuçları olduğunu keşfederseniz, Kâr–Zarar Analizi'ni tekrar etmek isteyebilirsiniz.

Ertelemenin dezavantajlarının avantajlarından daha fazla olduğuna karar verirseniz, başlamadan önce motivasyonunuzu bir zorlu testten daha geçirmenizi istiyorum. Gerçekten emin olmak için, bugün başlamanın dezavantajlarını, 278. sayfadaki Tutum Kâr–Zarar Analizi'nin sağ sütununa listelemenizi istiyorum. Bugün başlamanın dezavantajları şunları içerebilir:

- ❑ İş, zor ve sıkıcı olabilir.
- ❑ Bunu başka bir gün de kolaylıkla yapabilirsiniz.
- ❑ Bunun yerine yapabileceğiniz daha yararlı şeyler vardır.
- ❑ Görev çok zor görünebilir.
- ❑ Çabalarınız devede kulak olacak.

Şimdi, bugün başlamanın avantajlarını, 278. sayfadaki Tutum Kâr–Zarar Analizi'nin sol sütununa yazın. Son olarak, 100 puanlık bir ölçekte dezavantajlara karşı başlamanın avantajlarını tartın. Analizinizin sonuçlarını belirtmek için aşağıya iki sayı yazın. Örneğin, avantajlar biraz daha fazlaysa, sayfanın altındaki sol taraftaki daireye 60 ve sağdaki daireye 40 yazabilirsiniz.

Bu son ölçeğin arkasındaki fikir nedir? İşte aynı ilke. Gerçekte erteliyorsunuz çünkü bir düzeyde gerçekten bunu yapmak istiyorsunuz. Şimdi başlamanın avantajları dezavantajlardan ağır basmadıkça, aynı rutinde sıkışıp kalacaksınız. Bu listelerin amacı, ertelemenin gizli yararlarını bilinçli farkındalığınıza getirmektir. Motivasyonunuzu anladıktan sonra, değişme şansınız artar. Tüm bu avantajlardan vazgeçmek istiyorsanız, harekete geçmeye hazır olacaksınız.

Erteleme Kâr-Zarar Analizi *

Neleri erteliyorsunuz?

Bugün Ertelemenin Avantajları	Bugün Ertelemenin Dezvantajları

Tutum Kâr-Zarar Analizi *

Neleri erteliyorsunuz?

Bugün Başlamanın Avantajları	Bugün Başlamanın Dezavantajları

Şeytanın Avukatı Tekniği

On Günde Özgüven grubundaysanız, lideriniz size Şeytanın Avukatı Tekniği'ni gösterecektir. Gösteriden sonra, başka bir grup üyesi ile uygulama yapma şansınız olacak. Eğer grupta değilseniz, bir arkadaşınızla veya aynanın önünde kendi kendinize yapabilirsiniz.

Şimdi bunun nasıl yapıldığına bakalım: Michael garajını temizlemeyi sürekli erteliyordu ve garajda yıllardır çöpler birikiyordu. Michael'ın eşi garajı temizlemesi için sürekli onu uyarıyordu. Michael, eşine sürekli temizleyeceğini söylüyordu, ama işe bir türlü başlayamıyordu. Bu, evliliklerinde sürekli bir rahatsızlık kaynağı haline gelmişti. Michael, niye bir türlü başlayamadığı konusunda şaşkındı ve bunu gizemli bir "sorun" olarak görüyordu.

Yaptığı Kâr-Zarar Analizi'ne göre, garajı temizlemede birçok avantaj ve ertelemede birçok dezavantaj gördü. Yine de, sonucun farklı olmasını umsa da, Michael 18 ay boyunca (veya arka arkaya yaklaşık 500 gün!) garajı temizlemeyi erteledi.

Michael ne zaman garajı temizlemeyi düşünse, aşağıdakiler gibi birçok Olumsuz Düşüncesi oluyordu:

1. Gerçekten yapmalıyım ama havamda değilim.
2. Biraz sonra yapabilirim. Yapacak gibi hissedene kadar beklemeyeceğim.
3. Garajdaki tüm çöpleri bir düşün! Dağ gibi olmuşlardır.
4. Çok uzun sürebilir.
5. Başlasam bile, yaptığım önemsiz bir miktar olacak. Üç günlük haftasonum olana kadar beklesem iyi olur.
6. Şu anda yapmam gereken daha önemli işlerim var. Rahatlayıp bir bira içebilir ve televizyondaki futbol maçını izleyebilirim.
7. Gerçekten yorucu olacak.

8. Bitirdiğimde, yine dağınık olacak.
9. Eşim neden bu kadar söyleniyor? Garajın nesi bu kadar önemli? Olduğu şekilde bir sorun yok.
10. Niye daha sık cinsel ilişkide bulunmuyoruz? Sevişmiyorsak garajı temizlemek zorunda olmamalıyım!

Michael olduğunuzu hayal edin. Bu Olumsuz Düşüncelere Şeytanın Avukatı Tekniği ile saldıracağız. Şeytanın Avukatı Tekniği, 5. Adım'da öğrendiğiniz Seslerin Dışsallaştırılmasına *(bkz. s. 171)* benzer. Bir eş bulursunuz ve rol yapma çalışmasında onunla, tıpkı başka biriyle konuşuyormuşsunuz gibi konuşursunuz. Ancak, diğer kişi sadece zihninizin bir uzantısıdır.

Garajı temizlemekten korkmanıza neden olan düşüncelerin rolünü oynamaya gönüllü olacak bir eş seçin. Eşiniz sizi Şeytan gibi cezbedecek ve bugün garajı gerçekten temizlememeniz gerektiğine sizi ikna etmeye çalışacaktır. Eşiniz mevcut durumu savunuyor olur.

Buna karşılık, bugün garajı temizlemeye gerçekten başlamak istediğinizde kararlı olup tartışacaksınız. Konuşma şöyle gelişebilir:

EŞ (Şeytanın Avukatı olarak): Bugün garajı temizlemeye başlamak için gerçekten çok geç. Yorgunsun. Yarın daha güzel bir gün olacak.

SİZ (Olumlu Düşünceler olarak): Pekala, gerçekten başlamalıyım.

EŞ: Gerçekten geç oldu ve bugün pek bir şey yapamazsın

SİZ: Orada sadece 15 dakika çalışsam bile, en azından başlamış olacağım. Bunu yapmam bile önemli olurdu.

EŞ: Bu sadece önemsiz bir miktar olacaktır. Ayrıca dışarısı soğuk ve karanlık olacak. Hepiniz yoruldunuz ve bir bira içip, televizyon izlemek daha eğlenceli olacak. Televizyonda iyi bir maç olabilir. Garajı düzenlemek için uzun bir hafta sonuna kadar bekleyebilirsin. O zaman daha çok şey halledebilirsin.

SİZ: Evet, ama eşim bana çok söyleniyor ve eğer başlarsam ondan kurtulabilirim.

EŞ: Evet, ama eşin tam bir dırdırcı ve seni pek takdir etmiyor. Birkaç tane biran varsa, bu kadar fazla umursamazsın. Niye onun için bu kadar uğraşmalısın ki?

SİZ: Ama bu evliliğimizi mahvediyor. Sürekli kızgın ve neredeyse hiç cinsel ilişki yaşamıyoruz.

EŞ: Evet, ama sadece eşinle cinsel ilişkiye yaşamak için garajı temizlemenize gerek yok. Sonuçta, işyerinde haftada altmış saat köle gibi çalışıyorsun ve onun yaptığı tek şey ise eve gittiğinde sana mızmızlanmak. Daha iyisini hakediyorsun. Garaj daha iyi bir günü bekleyebilir.

Bu konuşmada, baştan çıkarıcı, tembel düşüncelerin rolünü oynayan eşinizin sizi hiçbir şey yapmamaya ikna etmek için elinden gelenin en iyisini yapması gerektiğini görebilirsiniz. Eşiniz ikinci şahıs zamirini kullanmalıdır ("sen" ifadeleri). Karşılık verdiğinizde, birinci şahıs zamirini ("ben" ifadeleri) kullanmalısınız. Bu cazip düşüncelere güçlü ve ikna edici bir şekilde karşılık vermek, ertelemenizin üstesinden gelmenize yardımcı olacaktır.

Bu duygusal bir egzersizdir ve değişmenize yardımcı olacaktır. Eğer takılıp kalırsanız ve Şeytanın Avukatının cazibesine karşı savaşmanın bir yolunu bulamazsanız, rollerinizi değiştirin, böylece eşiniz daha etkili bir yanıt oluşturabilir.

Bir sonraki sayfada yer alan kutudaki adımları hatırlayın.

Alıştırmayı tek başınıza yapıyorsanız, aynanın önünde yapabilirsiniz. Her iki rolü de oynayacağınızı unutmayın. Şeytanın Avukatı rolünü oynadığınızda, ikinci şahıs zamirini kullanın. Şeytanın Avukatı ile tartışırken ise birinci şahıs zamirini kullanın.

Şeytanın Avukatı Tekniği

1. Ertelediğiniz şeyler olduğunda Olumsuz Düşüncelerinizin bir listesini yapın. Ertelemenin tüm avantajlarını bir düşünün. Ertelediğinizde kendinize ne söylediğinizi yazın, örneğin "Gerçekten havamda değilim" gibi.
2. Bir eş seçin. İkiniz yüzleşiyorsunuz.
3. Eşinize Olumsuz Düşüncelerinizi ikinci şahıs zamirini ("sen" ifadeleri) kullanarak tek tek okumasını söyleyin. Eşinize sizi kışkırtmaya veya ertelemeye ikna etmesini söyleyin. Ayrıca eşinize olabileceği kadar ikna edici olmasını söyleyin.
4. Birinci şahıs zamirini kullanarak eşinizle tekrar konuşun ("ben" ifadeleri). Görüşlerini çürütmeye çalışın. Teslim olmayın, geri savaşın! Bugün başlamanın gerçekten sizin yararınıza olacağını savunun.
5. Çıkmaza girerseniz, rolü tersine çevirin.

GKB-GOB tekniği

Artık, ertelediğinizde kendinize sizi üzen olumsuz mesajlar verdiğinizin farkında olabilirsiniz. Bunlara GKB'ler (Göreve Karışan Bilişler) denir, çünkü göreve başlamanızı engellerler.

284. sayfadaki forma kendi GKB'lerinizi yazın. Sonra, 66. sayfadaki Çarpıtılmış Düşünme Listesi'ni kullanarak bu GKB'lerdeki bozulmaları belirleyin. Son olarak, GKB-GOB formunun sağ tarafındaki sütuna GOB'leri (Görev Odaklı Biliş) yazın. (Bir GOB, Olumsuz Düşünceniz için olumlu bir meydan okumadır.)

İşte bir örnek. Zor bir sınava çalışmaktan vazgeçtiğinizi varsayalım. Önce sol taraftaki sütuna bir GKB yazın:

GKB'ler	Çarpıtmalar	GOB'ler
1. *Çalışmam gereken çok şey var. Hiç öğrenemeyeceğim.*		

Şimdi, ortadaki sütuna çarpıtmaları yazın:

GKB'ler	Çarpıtmalar	GOB'ler
1. Çalışmam gereken çok şey var. Hiç öğrenemeyeceğim.	*ya hep ya hiç düşüncesi; zihinsel filtreleme; falcılık; büyültme; duygusal akıl yürütme; "–meli/–malı" ifadeleri*	

Son olarak, sağdaki sütuna GOB'lerinizi yazın:

GKB'ler	Çarpıtmalar	GOB'ler
1. Çalışmam gereken çok şey var. Hiç öğrenemeyeceğim.	*ya hep ya hiç düşüncesi; zihinsel filtreleme; falcılık; büyültme; duygusal akıl yürütme; "–meli/–malı" ifadeleri*	*1. Hepsini öğrenmek zorunda değilim, ama 15 dakika bile çalışma bile iyi bir başlangıç olabilir. 15 dakikalık süre içinde, sadece 15 dakikalık materyali öğrenmem gerekir.*

Şimdi 284 sayfadaki formu kullanarak siz yazmayı deneyin.

GKB-GOB tekniği

GKB'ler	Çarpıtmalar	GOB'ler

Büyük Başarılar için Küçük Adımlar

Çok fazla üretken olan insanların sırlarından biri, zor bir işi nadiren aynı anda halletmeye çalışmalarıdır. Bunun yerine, görevi küçük parçalara bölerler ve her seferinde küçük bir adım atarlar.

Bir görevi küçük adımlara ayırmanın iki yolu vardır. Çözümlerden biri, basitçe, 15 dakika gibi kısmen daha kısa süreler içinde çalışmaktır. Bunun mantığı, 15 dakika sonra bırakabileceğinizi bildiğiniz bir şeyi yapmanın görece kolay olmasıdır. Elbette, bir kez başladığınızda, genellikle havaya girecek ve daha fazlasını yapacaksınız.

Pek çok erteleyici, inanılmaz derecede etkili olmasına rağmen, bu basit plana inatla direnir. Yapmakta olduğunuz bir görevi 15 dakikada yapmayı reddettiğiniz için kendinize söyleyebileceğiniz üç mazereti listeleyin.

Bu alıştırmanın yanıtı 289. sayfadadır. Sayfaya bakmadan önce kendi yanıtlarınızı yazın. Tek bir doğru yanıt yoktur ve sizin duygularınız önemlidir.

Yazılan nedenleri incelerseniz, önceki bölümde anlatıldığı gibi bunların aslında GKB'ler olduklarını göreceksiniz. Bunlarla başa çıkmak için GKB-GOB Tekniği'ni kullanabilir misiniz?

İkinci çözüm, görevi mantıksal bir sıraya göre birbirini takip eden küçük adımlarla organize etmektir. 287. sayfadaki Erteleme Karşıtı Kağıdı'nı kullanarak görevi en küçük bileşen parçalarına ayırmanızı istiyorum. İlk olarak, ertelediğiniz bir şey düşünün.

Ardından bu görevi tamamlamaya giden ayrı adımları düşünün. Soldaki sütunda küçük adımları ve her birini numaralandırın. Sonra her adımın ne kadar zor ve ne kadar tatmin edici olacağını (yüzde 0 ile yüzde 100 arasında bir ölçekte) tahmin edin. Bu tahminleri sayfanın ikinci ve üçüncü sütunlarına kaydedin.

Örneğin, Michael'ın garajı temizlemeye karar verdiğini varsayalım. Aşağıdaki adımları listeleyebilir:

1. Garaja git ve etrafa bak.
2. Çöp torbaları satın al veya bul.
3. Birkaç torbaya çöp doldur.
4. 3. Adım'ı birkaç kez tekrar et.
5. Tutmamız gereken eşyaları düzenle.
6. Yeri sil.

Görevin her adımını tamamladıktan sonra, gerçekte ne kadar zor ve ne kadar tatmin edici (yüzde 0 ile yüzde 100 arası bir ölçekte) olduğunu kaydedebilirsiniz. Bu değerleri sayfanın dördüncü ve beşinci sütunlarına kaydedin.

Erteleme Karşıtı Kağıdı

Etkinlik Görevi küçük adımlara ayırın ve numaralandırın.	**Tahmin Edilen Zorluk** (%0 - %100)	**Tahmin Edilen Tahmin** (%0 - %100)	**Gerçek Zorluk** (%0 - %100)	**Gerçek Tahmin** (%0 - %100)

Plan Yapın

Ertelemenin üstesinden gelmek istiyorsanız, belirli bir plan yapın. İlk olarak, neye başlamak istersiniz? Burada açıklayın:

Göreve başlamak için yapmanız gereken ilk şey nedir? İlk adımı 15 dakika veya daha kısa sürede tamamlanabilecek küçüklükte bir adım yapın. Burada ilk küçük adımı açıklayın:

Göreve bugün saat kaçta başlamak istersiniz? Belirlediğiniz zamanı buraya yazın:

O anda ertelemenize neden olabilecek hangi sorunları öngörüyorsunuz (hazır olmamak, o sırada birinin sizi telefonla araması gibi)? En olası iki sorunu burada listeleyin:

1 ....

2 ....

Bu iki sorun için en iyi çözümler nelerdir? (Örneğin birisi aradığında, önümüzdeki 15 dakika boyunca meşgul olacağınızı söyleyebilirsiniz.) Çözümleri burada listeleyin:

1 ....

2 ....

Yan sayfadaki tablo, değindiğimiz yöntemleri kullanarak, ertelemenin üstesinden gelmek için beş aşamalı bir planı özetlemektedir. Size en çok yardımcı olan teknikleri gözden geçirebilmek için lütfen bu tabloyu inceleyin.

Sayfa 285'deki Alıştırmanın Yanıtı

Ertelediğiniz bir görevi 15 dakika yapmak istememenin üç nedeni:

1. Kendinize 15 dakikanın devede kulak olacağını söyleyebilirsiniz.
2. Kendinize her şeyi bir kerede yapmayı ve hepsinden bu şekilde kurtulmayı hedeflediğinizi söyleyebilirsiniz.
3. Başlamaya gerçekten hazır olmadığınızı kendinize söyleyebilirsiniz.

Erteleme Nasıl Yenilir?*

1. Adım. Her şeyin sırası var.	Motivasyonu beklemek yerine başlayın. Unutmayın: Eylem önce motivasyon sonra gelir.
2. Adım. Belirli bir plan yapın.	Kendinize bu günlerden birinde başlayacağınızı söylemek yerine, belirli bir plan yapın. Bugün başlamak ister misin? Saat kaçta? Önce ne yapacaksınız?
3. Adım.İşi kolaylaştırın (büyük başarılar için küçük adımlar).	Kendinize hepsini bir kerede yapmanız gerektiğini söylemek yerine, görevin sadece 10 veya 15 dakikasını yapmaya karar verin. Görevi küçük adımlara bölün ve kendinize bugün yalnızca ilk küçük adımı atmanız gerektiğini hatırlatın. Daha sonra, rahat bir vicdanla bırakabilir veya daha fazlasını yapabilirsiniz.
4. Adım. Olumlu düşünün.	Kendinizi suçlu ve endişeli hissettiren olumsuz düşünceleri yazın; onları daha olumlu ve gerçekçi olanlarla değiştirin.
5. Adım. Kendinize güvenin.	Çalışmanız yeterince iyi olmadığı için kendinizi eleştirmek yerine, başardığınız şey için kendinize güvenin.

9. Adım'ın Değerlendirilmesi

9. Adım'da ne öğrendiniz? Ele aldığımız konularla ilgili bazı önemli fikirlerin kısa bir özetini çıkartın.

1 ....

2 ....

3 ....

Bugünkü adımda sizi rahatsız eden ya da rahatsız yola yönlendiren bir şey var mıydı? Eğer bir grup içindeyseniz, yöneticinin ya da diğer üyelerin söylediği bir şey canınızı sıktı mı? Olumsuz düşüncelerinizi tarif edin.

Bugünkü adımda özel olarak yardımcı olan, ilginç ya da yararlı bir şey var mıydı? Yönetici ya da diğer katılımcılar bugünkü oturumda hoşunuza giden bir şey söyledi mi? Aldığınız olumlu geri-bildirimleri tanımlayın:

8. Adım için Kendine Yardım Çalışması

On Günde Özgüven grubuna katılıyorsanız, yöneticiniz bir sonraki seans öncesi tamamlamanız için size bazı kendine yardım çalışmaları verebilir.

Çalışmalar	Çalışma verildiyse işaretleyin	Bitirince işaretleyin
1- 9. Adım için değerlendirme formunu tamamlayın. Bir sonraki görüşmede olumsuz ve olumlu tepkilerinizi tartışmaya hazırlıklı olun.		
2- Üç duygudurum testini tekrar yapın. Bir sonraki adımın başında yer alıyorlar.		
3- Kitaptaki bir sonraki adımı okuyun ve yazılı çalışmaların mümkün olduğunca çoğunu yapın.		
4- Kitabınızı bir sonraki oturuma getirin.		
5- Ertelediğiniz herhangi bir işin küçük bir bölümünü yapın.		
6- Günlük Duygudurum Kaydı ile günde on dakika çalışın. (Fazladan kopyalar sayfa 338'den itibaren başlıyor.)		
7- Sonraki oturuma herhangi bir yazılı ödev getirin.		
8. Okuma terapisi (herhangi bir okuma verilmiş miydi?)		
9.*		
10.		

* Bu alanı ek çalışmalar için kullanın.

9. Adım için Ek Okuma

1. *İyi Hissetmek: Yeni Duygu Durum Terapisi*'nin 9. ve 10. Bölümlerini okuyun.

10. Adım

Alıştırma Yapın
Alıştırma Yapın
Alıştırma Yapın

10. Adım için Hedefler

1. Bu adımda şimdiye kadar kaydettiğiniz ilerlemeyi değerlendireceksiniz. Hedeflerinizden bazılarına ulaştınız mı? Hala yapılacak iş var mı? Acı verici duygudurum dalgalanmalarıyla başarılı bir şekilde başa çıkabilmeniz ve gelecekte yeni bir özgüvenin tadını çıkarabilmeniz için devamlı uygulamanın önemini vurgulayacağım.
2. Umutsuzluk duygularıyla nasıl başa çıkacağınızı ve kendinizi daha iyi hissetmeye başladıktan sonra tekrar ortaya çıkabilecek depresyonun üstesinden nasıl geleceğinizi öğreneceksiniz.
3. Özgüven ve maneviyat arasındaki ilişkilerden bahsedeceğiz. Öğrendikleriniz ile kendi kişisel inançlarınız arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları inceleyeceksiniz.
4. Bu serinin son adımı olduğu için öğrendiklerinizi gözden geçireceksiniz. Bilişsel terapinin temel ilkeleri nelerdir? Bu deneyimin sizin için en yararlı kısmı neydi?

Duygudurum Testi

Önceki adımların başında zaten üç duygudurum testi yaptınız. İlerlemenizi değerlendirmek için bu adımın başında üç testi tekrar yapmanızı rica ediyorum. Yardıma ihtiyacınız varsa, sayfa 25'den başlayan 1. Adım'da bu testlerle ilgili yönergeleri gözden geçirebilirsiniz.

Burns Depresyon Ölçeği[1]

Böyle bir düşüncenin, sizi geçtiğimiz günlerde ne kadar rahatsız ettiği konusunda uygun bulduğunuz kutuya ✓ işareti koyun

	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
1- **Üzüntü:** Keyifsiz ya da üzgün hissediyor musunuz?				
2- **Cesaretsizlik:** Gelecek umutsuz görünüyor mu?				
3- **Düşük özgüven:** Kendinizi değersiz mi hissediyorsunuz?				
4- **Yetersizlik:** Başkalarına göre yetersiz veya aşağı mı hissediyorsunuz?				
5- **Suçluluk:** Kendinizi eleştiriyor veya suçluyor musunuz?				
6- **Kararsızlık:** Karar almak zor mu?				
7- **Asabiyet:** Sık sık kızgın veya alınmış hissediyor musunuz?				
8- **Hayata karşı ilgi kaybı:** Kariyerinize, hobilerinize, ailenize veya arkadaşlarınıza olan ilginizi kaybettiniz mi?				
9- **Motivasyon kaybı:** Bir şeyler yapmak için kendinizi çok zorlamanız mı gerekiyor?				
10- **Düşük kendilik imajı:** Kendinizi yaşlı ve çekicilikten uzak mı hissediyorsunuz?				
11- **İştah değişiklikleri:** İştahınızı kaybettiniz mi veya aşırı yemek mi tüketiyorsunuz?				
12- **Uyku değişiklikleri:** İyi bir gece uykusu zor mu? Aşırı derecede yorgun musunuz ve çok mu uyuyorsunuz?				
13- **Cinsel istek kaybı:** Cinselliğe olan ilginizi yitirdiniz mi?				
14- **Sağlık konusunda kaygılar:** Sağlığınız hakkında aşırı derecede endişeleniyor musunuz?				
15- **İntihar dürtüleri:**[2] Yaşamanın anlamı olmadığı ve ölseniz daha iyi olacağı gibi düşünceleriniz var mı?				
Tüm maddelerin toplam puanı 1-15 →				

1- Copyright ©1984 David D. Burns MD, '*Ten Days to Self Esteem*' kitabından, copyright ©1993.

2- İntihar dürtüleri olan biri derhal profesyonel bir sağlık uzmanından yardım almalıdır.

Burns Kaygı Ölçeği*

Böyle bir düşüncenin, sizi geçtiğimiz günlerde ne kadar rahatsız ettiği konusunda uygun bulduğunuz kutuya ✓ işareti koyun

1. Kategori: Kaygılı duygular	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
1. Kaygı, sinirlilik, endişe veya korku				
2. Etrafınızdaki şeylerin garip ya da gerçek olmadığını hissetmek				
3. Vücudunuzun tamamından veya bir kısmından kopuk hissetmek				
4. Ani beklenmedik panik nöbetleri				
5. Kötü bir şeyler olacağına dair içinde bir his olma hali				
6. Gergin, tedirgin, sinirli veya sabırsız olma hali				
2. Kategori: Kaygılı düşünceler	**0 Hiç**	**1 Biraz**	**2 Orta**	**3 Çok**
7. Konsantrasyon zorluğu				
8. Karışık düşünceler				
9. Korkutucu fanteziler veya hayaller				
10. Kontrolü kaybetmenin eşiğinde olduğunuzu hissetmek				
11. Çıldırma ya da aklını kaybetme korkuları				
12. Bayılma ya da kendinden geçme korkusu				
13. Fiziksel hastalık, kalp krizi ya da ölüm korkusu				
14. Aptal veya yetersiz görünme korkusu				
15. Yalnızlık, izole olma veya terk edilme korkusu				
16. Eleştirilme veya onaylanmama korkusu				
17. Korkunç bir şeyin gerçekleşeceği korkusu				



3. Kategori: Fiziksel Belirtiler	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
18. Kalbin hızlı bir şekilde atması (bazen "çarpıntı" olarak da adlandırılır)				
19. Göğüste ağrı, basınç veya gerginlik				
20. El veya ayak parmaklarında karıncalanma veya uyuşma				
21. Midede rahatsızlık				
22. Kabızlık veya ishal				
23. Yerinde duramama veya huzursuzluk				
24. Kasların gerilmesi				
25. Sıcağa bağlı olmayan terleme				
26. Boğazda bir yumru				
27. Titreme veya sarsılma				
28. Bacaklarda lastiklik veya "jöle" hissi				
29. Baş dönmesi, baş ağrısı veya dengeyi kaybetmiş hissetme				
30. Boğulma, havasızlıktan ölme veya solunumda güçlük hisleri				
31. Baş ağrısı veya boyunda ya da sırtta ağrılar				
32. Sıcak basmaları veya ürpermeler				
33. Yorgun, zayıf veya bitkin hissetme				
Tüm maddelerin toplam puanı 1-33 →				

İlişki Memnuniyeti Ölçeği*

Lütfen en yakın ilişkinizde ne kadar tatmin olduğunuzu en iyi anlatan başlıkla ilgili kutuya ✓ işareti koyun

	0 Tamamen hoşnutsuz	1 Kısmen hoşnutsuz	2 Hafif hoşnutsuz	3 Nötr	4 Hafif memnun	5 Kısmen memnun	6 Çok memnun
1- İletişim ve açıklık							
2- Anlaşmazlıkları ve tartışmaları çözmek							
3- Şefkat ve destek derecesi							
4- Samimiyet ve yakınlık							
5- İlişkideki rolünüzden memnuniyet							
6- Eşinizin rolünden memnuniyet							
7- İlişkideki genel memnuniyet							
Tüm maddelerin toplam puanı 1-7 →							

Not: Bu testin evliliğiniz veya en yakın ilişkinizi değenlendiriyor olmasına rağmen bir arkadaşınız, aile üyesi veya meslekdaşınızla olan ilişkiyi değerlendirmek için de kullanabilirsiniz. Şu sıra herhangi bir yakın ilişkiniz yoksa, testi çözerken genel olarak tanıdığınız insanları düşünebilirsiniz.

İlerlemenizi değerlendirelim

Artık son adıma geldiğinize göre, neleri başardığınızı ve yapmanız gerekenleri görelim. İlerlemenizi değerlendirmenin bir yolu, şu anda yazdığınız 3 kendini değerlendirme testindeki puanlarınızı, 1. Adım'da ilk kez yazdığınız puanlarınızla karşılaştırmaktır. Her iki puan grubunu aşağıdaki kutulara kaydedin. (31, 34 ve 37. sayfalara bakın.)

Ölçek	1.Adım Puanı	10.Adım Puanı	İdeal Puan
Burns Depresyon Ölçeği			5'ten az
Burns Kaygı Ölçeği			5'ten az
İlişki Memnuniyeti Ölçeği			35'den fazla

Depresyon, kaygı ve kişisel ilişki testlerindeki puanlarınız iyiye gitmiş mi? Puanlarınızdan herhangi biri şu anda ideal aralıkta mı? Hala iyiye gitme için yer var mı? BDÖ ve BKÖ testlerinde 5 ile 10 arasında bir puanın normal kabul edildiğini ancak yetersiz olduğunu ve 5'in altında bir puanın normal ve olumlu olacağını hatırlayabilirsiniz. İMÖ'de 35'in üzerindeki puanlar oldukça iyidir. En iyi şekilde, bu testlerdeki puanlarınız çoğu zaman (ama hepsi değil!) uygun aralıkta olacaktır.

İlerlemenizi değerlendirmenin bir başka yolu da, 38. sayfada yer alan, 1. Adım'da bu deneyim için listelediğiniz hedeflerinizi incelemektir. Şimdi onlara bir göz atın.

Şimdiye kadar ne kadar ilerleme kaydettiniz? Bazı hedeflerinize ulaşabildiniz mi? Lütfen neler başardığınızı ve hâlâ çalışmanız gereken alanları açıklayın:

Henüz tüm hedeflerinize ulaşmadıysanız veya 3 kendini değerlendirme testindeki puanlarınız hâlâ depresyonda, kaygılı veya kişisel ilişkilerinizden memnun olmadığınızı gösteriyorsa, ne sonuca varmalısınız?

Girişte, insanların ne kadar hızlı iyileştikleri konusunda büyük farklılıklar gösterdiğini vurguladım. Bazı insanlar hızla iyileşirken, diğerlerinin daha uzun süre boyunca ısrarlı bir çaba göstermesi gerekir. Hâlâ mutsuzsanız, bu alışılmadık veya utanç verici değildir. Bu, umutsuz durumda veya diğer insanlardan farklı olduğunuz anlamına gelmez; sadece bu düşünceler ve tekniklerle çalışmaya devam etmeniz gerektiği anlamına gelir. Aşağıdaki seçenekleri değerlendirebilirsiniz:

- ❑ Bu kitabı tek başınıza okuyup yazılı alıştırmaları yapmadıysanız, kitabı inceleyebilir ve yazılı ödevleri fiilen yapabilirsiniz. Kendine yardım görevleri genellikle gelişimin anahtarıdır. Ayrıca her adımın sonunda önerilen bazı ek okumaları da yapabilirsiniz. Bazen biraz farklı ifade edilen bir fikir duyduğunuzda aniden mantıklı gelmeye başlar. Bu fikirlerle ne kadar uzun süre çalışırsanız, onları o kadar derinden kavrarsınız.
- ❑ Yaşadığınız yere yakın bir tane varsa, On Günde Özgüven grubuna veya Ulusal Depresif ve Manik Depresif Derneği'nin yerel kısmı gibi başka kendine yardım grubuna katılabilirsiniz.
- ❑ Halihazırda özgüven eğitim grubunun bir üyesiyseniz ve bu son adımınızsa, grup programını tekrarlayabilirsiniz. Birçok insan, tekrarlanan alıştırma yapmanın ve bu düşüncelere maruz kalmanın son derece yararlı olabileceğini düşünüyor.

- ❑ Bireysel psikoterapi veya anti-depresan içeren ilaç tedavisinin size yardımcı olup olmayacağını görmek için bir ruh sağlığı uzmanına danışabilirsiniz.

Biraz Önlem

Madalyonun diğer yüzüne bakalım. Gelişme kaydettiyseniz ve şimdi kendinizi çok daha iyi hissediyorsanız ne yapmalısınız?

İlk gerçek iyileşme dalgasından sonra, tüm hastalarıma yakında –günler veya haftalar içinde– bir nüksetme yaşayabileceklerini ve şimdi bununla başa çıkma zamanı olduğunu söylüyorum. Depresyon sözkonusu olduğunda, biraz önlem bir ton tedaviye değer olabilir!

Sonunda depresyonunuzdan tamamen kurtulduğunuzu hayal edin. Hiç bitmeyeceğini düşündüğünüz uzun bir mutsuzluk döneminden sonra, tüm hayatınız boyunca hissettiğiniz en mutlu halinizi hissetmeye başlarsınız. Olumsuz Düşüncelerinizin ve tutumlarınızın ne kadar mantıksız olduğunu birdenbire açıkça görmeye başlarsınız. Kendinizi yeniden neşeli ve iyimser hissedersiniz.

Özgüven o kadar doğal geliyor ki, kendinizi nasıl bu kadar umutsuz hissettiğinizi ve kendinizi eleştirdiğinizi anlamak sizin için zor duruma geliyor. Harika hissettiriyor , neredeyse gerçek olamayacak kadar iyi.

Bir sabah hayalleriniz yıkılıyor. İnanılmaz derecede depresif bir şekilde uyanıyorsunuz. Kendinizi moralsiz ve kızgın hissediyorsunuz. Tam kendinizi harika hissetmeye başladığınızda, yine çukura geri döndünüz! Vazgeçmek için çok büyük bir istek duyarsınız ama bunun yerine Günlük Duygudurum Kaydını elinize alırsınız. Sonuçta, öğrendiğiniz en önemli şeylerden biri, kendinizi depresif hissettiğinizde Olumsuz Düşüncelerinizi yazmaktır.

Bir işe yaramayacağına emin olsanız bile, denemeye karar verirsiniz. Sayfa 302'de GDK'nin kısmen doldurulduğunu görebilirsiniz. İlk olarak, üzücü olayın kısa bir açıklamasını yazarsınız: "Kendimi yeniden korkunç derecede depresif hissederek uyandım." Her GDK'nin başında sizi üzen gerçek durumu açıklamanın önemli olduğunu unutmayın. Ayrıca egzersizi kağıt üzerinde yapmanız gerektiğini de unutmamanız gerekir. Bunu aklınızdan yapmak işinize yaramaz!

Ardından, umutsuzluk, aşağı hissetme, üzüntü ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duygularınızı kaydeder ve her birini yüzde 0 (en az) ile yüzde 100 (en çok) arasında derecelendirirsiniz.

Sonra sol taraftaki sütuna Olumsuz Düşüncelerinizi kaydeder ve her düşünceye inandığınız yüzdeyi yüzde 0'dan (hiç) yüzde 100'e (kesinlikle) kadar belirtirsiniz.

Alıştırmayı tamamlamanızı istiyorum. 304. sayfadaki Çarpıtılmış Düşünme kontrol listesini kullanarak her Olumsuz Düşüncedeki çarpıtmaları belirleyin. Başlamanıza yardımcı olacağım ve sonra sizin devam etmenizi istiyorum.

İkinci Olumsuz Düşünce ile başlayalım: "Bu teknikler bana gerçekten yardımcı olamaz." Çarpıtılmış Düşünme Listesi'ni kullanarak, bu düşüncede birkaç çarpıtma belirleyip belirleyemeyeceğinize bakın. Okumaya devam etmeden önce, kısaltmalar kullanarak 302. sayfada yer alan GDK'nin orta sütununa çarpıtmaları yazın.

İkinci düşünce, **ya hep ya hiç düşüncesine** bir örnektir, çünkü tekniklerin size hiç yardımcı olmadığına inanıyorsunuz. Ama size bir şekilde yardımcı olmuş olmalılar, çünkü onları kullanmaya başladıktan sonra daha iyi oldunuz! Günlük Duygudurum Kaydının orta sütununa "ya hep ya hiç" düşüncesini kısaltma olarak "Y–H–Y–H" yazabilirsiniz. Bunu şimdi yapın!

Günlük Duygudurum Kaydı *

Birinci Adım: Üzücü olayı tanımlayın. *Yine kendimi korkunç derecede depresif hissederek uyandım.*

İkinci Adım: Olumsuz duygularınızı kaydedin ve onları %0 (en az)-% 100 (en çok) arasında derecelendirin. Üzgün, endişeli, kızgın, suçlu, yalnız, umutsuz, sinirli gibi kelimeler kullanın.

Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)	Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)	Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)
1. *umutsuz*	100	3. *üzgün*	100	5. *kızgın*	75
2. *aşağı*	100	4. *sinirli*	100	6. *yenik*	100

Üçüncü Adım: Üç Sütun Tekniği

Olumsuz Düşünceler Sizi üzen düşünceleri yazın ve her birine olan inancınızı değerlendirin. (%0 - %100)	**Çarpıtmalar** Yan sayfadaki Çarpıtılmış Düşünme listesini kullanın	**Olumlu Düşünceler** Daha olumlu ve gerçekçi düşüncelerle yer değiştirin ve her bir inancınızı arasında değerlendirin. (%0 - %100)
1. *Şimdi her zamankinden daha kötü hissediyorum. Sıfır noktasına geri döndüm. % 100* 2. *Bu teknikler bana gerçekten yardımcı olamaz. % 100* 3. *İyileştirmem sadece bir şanstı. Sadece kendimi kandırıyordum. % 100*		



Olumsuz Düşünceler	Çarpıtmalar	Olumlu Düşünceler
4. Sonuç olarak umutsuz olduğumu kanıtlıyor. % 100 *5. Asla gerçekten iyileşemeyeceğim. Sonsuza kadar depresyonda olacağım. %100* *6. Ben değersiz bir hiçim. %100*		

Çarpıtılmış Düşünce Listesi *

1. **Ya hep ya hiç düşüncesi:** Her şeye mutlak, siyah-beyaz kategoriler halinde bakarsınız.
2. **Aşırı genelleme:** Olumsuz bir olayı hiç bitmeyen bir yenilgi biçimi olarak görürsünüz.
3. **Zihinsel filtre:** Olumsuzluklar üzerinde durursunuz ve olumluları görmezden gelirsiniz.
4. **Olumluları yok sayma:** Başarılarınızın veya olumlu niteliklerinizin sayılmaması konusunda ısrar ediyorsunuz.
5. **Aşırı büyütme ya da küçültme:** Her şeyi orantısız bir şekilde abartırsınız ya da önemini azaltırsınız.
   a- **Zihin okuma:** İnsanların size olumsuz tepki verdiğini düşünüyorsunuz.
   b- **Falcılık:** Olayların kötü sonuçlanacağını öngörüyorsunuz.
6. **Büyültme veya küçültme:** Her şeyi orantısız bir şekilde abartırsınız ya da önemini azaltırsınız.
7. **Duygusal Akıl Yürütme:** Hissettiklerinizden sonuç çıkarırsınız: "Kendimi aptal gibi hissediyorum, bu yüzden ben de öyleyim."
8. **"-meli / -malı" ifadeleri:** Kendinizi veya diğer insanları "-meli / -malı," "-memeli / -mamalı," "zorunluluk," "lazım," ve "olması gerekenler" ile eleştiriyorsunuz.
9. **Etiketleme:** "Bir hata yaptım" demek yerine, kendinize "Ben bir aptalım" veya "kaybedenim" diyorsunuz.
10. **Suçlama:** Tamamen sorumlu olmadığınız bir şey için kendinizi veya diğer insanları suçluyorsunuz ve bir soruna katkıda bulunan yolları görmezden geliyorsunuz.

Umutsuzluk duyguları her zaman ya hep ya hiç düşüncesinden kaynaklanır. Birçok insan "Ben ya mutlu bir insanım ya da depresif bir insanım" diye düşünür. İyileştiklerinde, kendilerine sorunlarının sonsuza dek bittiğini ve hayatlarının geri kalanında hep mutlu olacaklarını söylerler. Bu aslında olumlu şekilde çarpıtılmış bir "ya hep ya hiç" düşüncesidir.

Bu iyimser mesaj kendiniziharika hissettirse de, sizi büyük bir düşüşe hazırlayabilir çünkü olasılıkla tekrar kötü hissedeceksiniz. Kimse her zaman mutlu olamaz. Zaman zaman hepimiz üzülürüz. O zaman kendinize, "Ne de olsa mutlu bir insan değilim. Sonsuza kadar depresyonda kalacağım" diyebilirsiniz. Kağıt üzerinde gördüğünüzde, son derece mantıksız görünüyor – ve aslında öyle! Ama bu tam olarak birçok depresif insanın düşündüğü şekilde bir düşüncedir.

Ya hep ya hiç düşüncesi, özellikle duygudurumumuzda yaşam hakkında düşünmenin çok doğru ya da üretken bir yolu değildir. Duygudurumumuz tıpkı okyanusa doğru kıvrılıp dönen bir nehir gibi sürekli değişir. Kendimizi bazen mutlu ve rahat hissederiz. Başka zamanlarda cesaretimiz kırılır ve hayal kırıklığına uğrarız. Duygudurumumuz hakkında söyleyebileceğimiz tek şey, her zaman değişmeleridir.

İkinci Olumsuz Düşünce olan "Bu teknikler bana gerçekten yardımcı olamaz" da biraz daha çarpıtılma bulabilir misiniz? Yan sayfadaki Çarpıtılmış Düşünme Listesi'ne bakın. Okumaya devam etmeden önce 302. sayfadaki orta sütuna birkaç çarpıtılma daha yazın.

Olumsuz Düşünceler	Olumsuz Düşünceler	Olumlu Düşünceler
2.Bu teknikler bana gerçekten yardımcı olamaz. %25	*Y-H-Y-H; AG; ZF; OYS; F; BÜY; DAY; MMİ*	*2.Bu teknikler bana daha önce yardımcı oldu çünkü kendimi daha iyi hissetmeye başladım %100*

Kanıt İncelediğinizde kendinize "Olumsuz Düşüncemi destekleyen veya çürüten kanıt nedir?" diye sorarsınız. Rose, tekniklerin bir şekilde yardımcı olduğunu fark etti, çünkü onları kullanmaya başladıktan kısa bir süre sonra çarpıcı biçimde iyiye gitmişti. Bunu Olumlu Düşünceler sütununa yazdıktan sonra, ikna edici olduğu için arkasına "yüzde 100" yazdı. Sonra Olumsuz Düşünce'ye o kadar inanmamaya başladı. Olumsuz Düşünce için yüzde 100'lük ilk tahmininin üzerini çizdiğini ve sol sütunda yanına "yüzde 25" yazdığını görebilirsiniz. Bu, Olumsuz Düşünceye olan inancının artık çok daha düşük olduğunu göstermiştir.

Bu yöntem o kadar iyi çalışmasaydı, Rose yan sayfadaki tablodaki tekniklerden bir başkasını deneyebilirdi. Örneğin, Çifte Standart Tekniği'ni deneyebilirdi. Kendine şu soruyu sorabilirdi: "Bunu depresyondan kurtulan ve bir gün kendini kötü hissederek uyanan sevdiğim bir arkadaşıma söyleyebilir miyim? Eğer söyleyemezsem niçin söyleyemem? Arkadaşıma ne söylerdim? Daha cesaret verici ve destekleyici olur muydum?"

Düşüncenizi Çözmek için 15 Yol*

Yöntem	Bu Yöntemin Tanımı
1- Çarpıtmaları Belirleyin	Sayfa 304'deki Çarpıtılmış Düşünce Tablosu'nu kullanarak olumsuz düşüncelerinizdeki çarpıtmaları belirleyin.
2- Doğrudan Yaklaşım	Daha olumlu ve gerçekçi bir düşünce ile yer değiştirin.
3- Kâr-zarar Analizi	Bazı durumlarda olumsuz hissetmenin, düşüncenin, inancın veya davranışın avantajları ve dezavantajlarını listeleyin.
4- Kanıtı İnceleyin	Olumsuz düşüncenin doğru olduğunu varsaymak yerine, onunla ilgili geçerli kanıtı inceleyin.
5- Araştırma Yöntemi	Düşünce ve tutumlarınızın gerçekçi olup olmadığı konusunda araştırma yapın.
6- Deneysel Yöntem	Olumsuz düşüncenizin gerçekliğini ölçmek için deney yapın.
7- Çifte Standart Tekniği	Kendinizle üzgün olan sevdiğiniz arkadaşınızla konuşacağınız gibi şefkatle konuşun.
8- Memnuniyet Tahmin Yöntemi	Etkinliklerin ne kadar tatmin edici olabileceğini % 0 (en az) - %100 (en çok) üzerinden tahmin edin. Ne kadar tatmin edici olduklarını kaydedin.
9- Aşağı Ok Tekniği	Olumsuz düşüncenizin altına yatay bir çizgi çekin ve gerçekten doğru olsa neden üzücü olabileceğini sorun.
10- Grinin Tonlarında Düşünmek	Sorunlarınızı siyah-beyaz şeklinde düşünmek yerine, onları grinin tonlarında değerlendirin.
11- Terimleri Belirleme	Kendinizi "değersiz" veya "işe yaramayan" olarak etiketlediğinizde bununla neyi kastettiğinizi kendinize sorun.
12- Kesin Olun	Gerçeğe bağlı kalın ve gerçekle ilgili evrensel yargılardan kaçının.
13- Anlamsal Yöntem	"-meli / -malı" yargıları ve etiketlendirmeleriyle dolu bir dili daha duygusal olanla değiştirin.
14- Yeniden Niteleme	Bir sorunla ilgili olarak kendinizi tamamen suçlamak yerine, ona katkıda bulunmuş olabilecek pek çok etkeni düşünün.
15- Kabul Çelişkisi	Kendinizi kişisel eleştirilerinize karşı savanmuktansa, onları kabullenmek için, onlardaki doğruluk payını bulun.

Deneysel Yöntemi beşinci Olumsuz Düşünce ile başa çıkmak için nasıl kullanırsınız, “Asla gerçekten iyileşemeyeceğim. Sonsuza dek depresyonda kalacağım.” Deneysel Yöntemi kullandığınızda, Olumsuz Düşüncenin doğru mu yanlış mı olduğunu görmek için gerçek bir deney yaparsınız. Asla iyileşmeyeceğinize olan inancınızını nasıl test edebilirsiniz? Fikirlerinizi buraya yazın. Yanıtı 330. sayfada bulabilirsiniz. Lütfen oraya bakmadan önce buraya düşüncelerinizi not edin!

Aynı Olumsuz Düşünceyle başa çıkmak için Grinin Tonlarında Düşünmeyi nasıl kullanırsınız? Bu yöntem özellikle ya hep ya hiç düşüncesi için yararlı olabilir, çünkü ya hep ya hiç düşüncesi birçok şeyi tanımlamak için doğru bir yol değildir. Örneğin, hiç kimse tamamen akıllı ya da tamamen aptal olamaz. Hepimiz ikisinin arasında bir yerdeyiz. Ama “Sonsuza dek depresyonda olacağım” dediğinizde, hiçbir değişiklik olmaksızın sonsuza kadar berbat, korkunç bir duygudurum içinde sıkışıp kalacakmışsınız gibi düşünülür.

Grinin Tonlarında Düşünüyor olsaydınız, duygudurumunuz ve ilerlemeniz hakkında kendinize ne söyleyebilirdiniz? Fikirlerinizi buraya yazın. Yanıtı 331. sayfada bulabilirsiniz. Lütfen oraya bakmadan önce düşüncelerinizi kaydedin!

Kendinizi sıkışmış hissettiğinizde birçok farklı tekniği denemek önemlidir ve Olumsuz Düşünceye yalan söyleyemezsiniz. Bir teknik işe yaramadığında, diğerini ve daha sonra diğerini deneyin. Sürekli bir çabaya değer, çünkü er ya da geç işe yarayan yöntemi bulacaksınız. Bunu yaptığınızda çok daha iyi hissedeceksiniz.

Bir teknik daha deneyelim, Kâr-Zarar Analizi. Son Olumsuz Düşünce olan "Ben değersiz bir hiçim" ile başa çıkmak için Kâr-Zarar Analizini nasıl kullanırsınız? Düşüncelerinizi buraya yazın. Yanıtı 332. sayfada bulabilirsiniz. Lütfen oraya bakmadan önce düşüncelerinizi kaydedin!

İyileştikten sonra nüks olasılığının son derece yüksek olduğunu bilmelisiniz. Neredeyse herkes zaman zaman kötü bir duygudurumа sahip olabilir. Vaktinden önce bu nükslere hazırlanırsanız, bu bir sorun durumuna gelmez. Depresyon geri döndüğünde hiçbir şey yapmamak ve vazgeçmek yapılacak en büyük hatadır. Bu, nüksü daha da kötüleştirecektir. Bunun yerine, öğrenmeye başladığınız teknikleri uygularsanız, bu kötü dönemi çoğu zaman hızla tersine çevirebilirsiniz.

Nüksetme, ne kadar kötü hissettirse de aslında olumlu bir deneyim olabilir. Çünkü kötü duygudurumunuzun üstesinden gelebileceğinizi keşfedeceksiniz. Bu, yaşadığınız ilk iyileşmenin bir şans olmadığını kanıtlayacaktır. Özgüvenin sırrı kendini daha iyi hissetmek değil, iyileşmektir. Daha iyi olmak, duygudurumdaki bozulmalarla daha etkili bir şekilde başetmeyi öğrendiğiniz anlamına gelir.

Sayfa 302'deki Günlük Duygudurum Kaydı'nı dikkatlice doldurun. Alıştırma için kendinize en az 15 dakika verin. Bu alıştırma, nüksetmeye hazırlanmanın en iyi yollarından biridir.

Şimdi harcadığınız çaba
daha sonra çok değerli olacak!

İyileşmenin Anahtarı

İnsanlar iyileşmeyi farklı şekillerde yaşayabilir. Bazı insanlar mutlu hissetmeye başladıklarında tutumlarında bir farklılık görebilir. Örneğin, mutlu ve değerli hissetmek için kimsenin onayına ihtiyacınız olmadığını aniden fark edebilirsiniz. Birisi size kızgınsa, savunmaya geçmek ve yıkılmış hissetmek yerine, kendinize "Bir saniye, herhalde eleştirilerinde bazı gerçekler var. Bakalım bundan ne öğrenebilirim" dersiniz. Bu yeni zihin yapısı, özgüveninizi arttırabilir ve başkalarıyla çok daha iyi ilişkiler kurmanızı sağlayabilir.

Bazı insanlar iyileştiklerinde davranışlarında daha fazla değişiklik fark eder. Kötü bir duygudurumdan çıkmak için harekete geçmeleri gerekir. Örneğin, Burt adlı bir iş insanı on yıldan fazla bir süredir depresyondaydı ve endişeliydi. Burt her zaman gerçekten kendini mutlu ve değerli hissedecek kadar para kazanamadığından şikayet ederdi. Kendini sürekli olarak daha büyük otomobilleri ve

daha süslü evleri olan insanlarla karşılaştırdı. Kendi kendine gerçek mutluluğu yaşayan güzel insanlar olduklarını söyledi. Kendisinin aşağı olduğuna inanıyordu çünkü hayatta asla gerçekten "başaramamıştı."

Burt zengin olmasa da kendisi için oldukça iyi iş çıkarmıştı. Çekici, özverili bir eşi ve iki küçük çocuğu ile Pittsburgh'un varlıklı bir mahallesinde yaşıyordu. Yine de, çok daha iyisini yapması gerektiğini düşündüğü için kendini durmadan yeriyordu. Geçmiş yıllardaki iş hatalarını düşünüp, daha iyi kararlar vermiş ve daha başarılı olsaydı hayatın ne kadar harika olacağını hayal ederdi.

Burt ve ben, özgüvenini ve mutluluğunu kazandığı paranın miktarına dayandırmanın makul olup olmadığını tartışmak için aylar harcadık. Harika, heyecan verici felsefi tartışmalarımız olmasına rağmen, bu seanslar hiçbir zaman pek yardımcı olmadı. Ayrıca Burt'u bir anti-depresan olan Prozac ile tedavi ettim. Bir şekilde yardımcı olmuş gibi görünse de, Burt hâlâ hayattan memnun değildi. BMW araba ve güzel yeni bir ev satın alacak kadar para kazanana kadar asla kendini gerçekten mutlu ve tatmin olmuş hissetmeyeceği fikrine kapılmıştı.

Burt bu seanslarda çok fazla babası hakkında konuştu. Babasını kuşkucu ve sert bir adam olarak nitelendirdi. Anne babasının sürekli kavga ettiğini söyledi. Evde hiçbir zaman uyum ve sevgi olmadığınından bahsetti. Ebeveyn savaşlarına ve babasının öfkesine dair birçok canlı anısı vardı. Geçmişine yas tuttu ve karamsarlığının gerçek nedeninin evde sevgi ve şefkat eksikliği olup olmadığını merak etti. Ancak onun çocukluğuyla ilgili tüm uzun tartışmalarımız yararlı olmadı.

Bir gün, Burt'ün asıl sorununun aslında oldukça basit olabileceği aklıma geldi; erteleme. Burt ne zaman yetersiz olduğundan şi-

kayet etmeye başlasa, onu rahatsız eden ve uğraşmadığı bir şey olduğunu fark ettim.

Örneğin Burt, firmasının iş yavaşlamasını atlatmasına yardımcı olmak için cömertçe yüzde 15'lik geçici bir "maaş" kesintisi yapmayı kabul etti. Yaptığı fedakarlıktan gurur duyuyordu, çünkü patronu firmanın sahibiydi ve Burt onu yakın bir arkadaş olarak görüyordu. Patronu, firmadaki tüm kıdemli personelden, şirket iyileşene kadar aynı maaş kesintisini yapmalarının isteneceğini söyledi.

Birkaç ay sonra Burt, maaş kesintisi yapması istenen tek personel olduğunu ortaya koyan bir maaş notu fark etti. Kendini ihanete uğramış ve yaralanmış hissetti.

Burt bu notu bulduktan sonra, ne kadar yetersiz olduğu konusunda takıntılı olmaya başladı. Ancak, bu üzücü olay ile özgüvenindeki ani düşüş arasındaki bağlantıyı fark etmemiş gibi görünüyordu! Bir sonraki terapi seansımızda tek istediği felsefe hakkında konuşmaktı! İşyerindeki sorunuyla nasıl başa çıkacağı hakkında konuşmanın daha iyi olabileceğini söyledim. Örneğin, patronuyla işleri açık ve saygılı bir şekilde konuşmak mı istiyordu? Burt, durumu patronuyla konuşmasının uygun olmayacağı konusunda ısrar etti. Tek yapmak istediği, daha mutlu bir çocukluğu ya da daha büyük bir evi olsaydı ne kadar mutlu olacağından bahsetmekti!

Neyse ki, Burt'ü ertelemeyi bırakıp harekete geçmesi için ikna edebildim. Rahatsız olsa da duygularını, 24 saat içinde patronuyla konuşmayı kabul etti. Burt ve patronu maaş anlaşmazlığını dostça ve adil bir şekilde çözebildiler ve Burt kendini daha iyi hissetti. Burt, depresyonundan kurtulmak için harekete geçmek zorunda kaldı. Ertelemeyi bıraktığı an, duygudurumu hemen canlandı.

Yeni olumlu bakış açısı sonsuza kadar sürecek mi? Yanıtı biliyorsunuz! Er ya da geç, Burt neredeyse kesin olarak yeniden endişe ve

özeleştirinin karadeliğine düşecek. Bir gün uyanacak ve yine kendini aşağılık hissettiğini ve hayatından memnun olmadığını ve daha çok parası ve daha büyük evleri olan insanları kıskandığını fark edecek.

Burt ne yapmalı? Kendine şunları sorması gerekir: "Neye (veya kime) üzülüyorum? Hangi sorundan kaçıyorum?" Ertelemeyi bırakıp sorunu çözmek için harekete geçtiğinde, kendini yine daha iyi hissedecektir.

Kendinizi düşük özgüvene sahip hissetmenize katkıda bulunabilecek, ertelediğiniz herhangi bir şey var mı? Diyet yapmak, bu kitaptaki yazılı alıştırmaları yapmak, alkol veya uyuşturucuyu bırakmak, dargın olduğunuz bir arkadaş veya aile bireyi ile konuşmak veya yeni bir iş aramak gibi basit şeyler olabilir. Ertelemeyi bırakıp harekete geçerseniz duygudurumunuzun iyileşeceğini düşünüyor musunuz?

Her insan için iyileşmenin anahtarı genellikle biraz farklıdır. Bu nedenle iyileşme zaman ve çaba gerektirir. İyileşmeniz için en önemli anahtarın ne olduğu hakkında bir fikriniz var mı? Bu anahtarı keşfettiğinizde, gelecekte size çok kez yardımcı olacaktır. Olasılıkla depresif olduğunuz dönemlerde ne yapmanız gerektiğine karar vermek için uzun bir süreçten geçmeniz gerekmeyecek.

Sizin için iyileşmenin anahtarı nedir? Geçmişteki deneyimlerinizden kişisel gelişiminizde özellikle yararlı ve önemli olan bir veya iki fikir veya tekniği tanımlayabilir misiniz? Lütfen bunları buraya tanımlayın:

Özgüven ve Maneviyat

Psikoterapi ve din, 20. yüzyılın büyük bir bölümünde birbiriyle çelişmiş olsa da, öğrendiğiniz fikirlerin ve tekniklerin çoğu aslında çok çeşitli dini ve felsefi yönelimlerle oldukça uyumludur. Bu bağlantıların daha fazla farkında olmanızı istiyorum. Bu sayede, kendi inançlarınızı güçlendirebilir ve iyileşmeniz daha anlamlı duruma gelebilir.

Örneğin, aşağıdaki Eski Ahid (Tevrat) pasajını 10 adımda öğrendiklerinizle ilişkilendirebilirsiniz:

> **Kalbinde düşündüğü için, o da öyledir.** (Eski Ahit / Özdeyişler 23:7)

Aslında bu cümlenin anlamı, 2. Adım'da bahsedilen en temel fikirlerden birine benziyor. Bunun ne olduğunu biliyor musunuz? En iyi tahmininizi aşağıya yazın. (Bu sorunun yanıtı 331. sayfada yer alıyor. Yanıtlayana kadar bakmayın!)

Özgüven eksikliği, depresyonun en acı veren belirtilerinden biridir. Düşük özgüvene neden olan temel inanç, "Ben değerli bir insan değilim. Başkalarından daha aşağıyım." Bu inancın kanıtları genellikle "kız arkadaşım (veya erkek arkadaşım) beni reddettiği için" veya "diğer insanlar kadar zeki ve başarılı olmadığım için" veya "kalabalıklar içinde sosyal olarak garip ve gergin olduğum için" ve benzeri inançlar gibidir.

Değerli olmadığınıza dair inanç, değerinin insanların sahip olabileceği ya da olmayacağı bir nitelik olduğu varsayımına dayanır. 7. Adım'da bu sorunu ele aldığımız bir yol Terimleri Belirleme olarak adlandırıldı *(bkz. s. 122)*. Bu yönteme göre, eğer değersiz olduğunuza inanıyorsanız, size defalarca soracağım: "Değersiz insanın tanımı nedir?" Önerdiğiniz tanım ne olursa olsun, size bunun kimseye uygun olmadığını veya dünyadaki herkes için geçerli olduğunu ve bunun anlamsız bir tanım olduğunu göstereceğim. Bu tartışmanın amacı, "değersiz" ve "değerli" insanların varolduğu fikrinden vazgeçmenize yardımcı olmaktır. Böylelikle bunun yerine üretken bir yaşama odaklanabilirsiniz.

Bu yönteme kısa bir örnek verelim. Diyelim ki, "Değersiz insan hiçbir şeyi başaramamış kişidir" diyorsunuz. Sizden başardığınız birkaç şey listelemenizi isteyebilirim. Bunlar yürümeyi öğrenmek, yazmayı öğrenmek, başkalarıyla ilişki kurmayı öğrenmek ve piyano çalmayı öğrenmek gibi şeyler olabilir. Pek çok şeyi başardığınız için, tanımınıza göre değersiz olamazsınız. Aslında bu tanıma göre hiç kimse değersiz olamaz.

Değersiz bir kişiyi nasıl tanımlamaya çalışırsanız çalışın, tanımınız her zaman bozulacaktır. Niye? Çünkü değersiz ya da aşağı insan diye bir şey yoktur, değerli ya da üstün insan diye bir şey de yoktur. Tüm insanların güçlü ve zayıf yönleri vardır. Belirli etkinlikler az ya da çok değerli olabilir, ancak insanlar öyle değildir. İnsanlar az ya da çok yeteneğe, az ya da çok zekaya ve benzerlerine sahip olabilirler, ancak bu bizi diğer insanlardan daha üstün ya da aşağı yapmaz.

İnsanlardan üstün ya da aşağı olabileceğimiz düşüncesi tamamen saçma olsa da, oldukça yaygındır ve bize güçlü bir etkisi olabilir. Kendinizi depresif hissettiğinizde, olasılıkla tüm kalbinizle gerçekten aşağı biri olduğunuza inanacaksınız.

İnsanlar bazen, Hitler'in ustaca kullandığı bir savunmasızlık olan diğerlerinden üstün oldukları inancıyla aynı şekilde kolayca baştan çıkarılabilirler. Hitler, Alman halkını, üstün bir ırk olduklarına ikna etti. Milyonlarca sıradan insan bu sarhoş edici fikre kapıldı.

Bu durum, her zaman psikologlar ve ilahiyatçılar için zor ve ilgi çekici bir konu olmuştur. İnsan değerini nasıl belirleriz? Ya da özgüveninizi neye dayandırmalısınız?

Özgüven felsefem üç şekilde ifade edilebilir: İlk yaklaşım, tüm insanları eşit derecede değerli görmektir. Doğum anında sahip olduğumuz bir birim değerimiz var ve onu arttırmak ya da azaltmak için hiçbir şey yapamayız. Gerçek sorunları çözmeye odaklanmak (kariyer sorunları veya kişisel ilişkilerdeki zorluklar gibi), değerli olup olmadığımızı saplantı haline getirmekten çok daha üretken olmayı sağlar.

Bu ilk formül Yahudi inancıyla oldukça tutarlıdır. '*Let Us Make Man: Self-esteem Through Jewishness*' (Brooklyn, NY: Traditional Press, 1987) adlı kitabında Abraham J. Twerski, cinsiyet veya yaşam hallerinden bağımsız olarak tüm insanların Tanrı'nın gözünde eşit olduğunu savunur. Şöyle der:

Rol görevlendirme (konusu) genellikle bir takım çalışmasıyla veya bir orkestra üyelerinin dayanışmasıyla benzerdir. Tüm katılımcılar önemlidir. Örneğin beyzbolda kanat oyuncusu da atıcı da, orkestrada perküsyoncu da kemancı da önemlidir. Tevrat Yahudi'si için tek ölçü Tanrı'nın gözündeki eşitlik olmalıdır... Bir kişinin değerini yansıtan herhangi bir sınıflaşma, Tevrat dışı bir sistem tarafından empoze edilen, insan elinden çıkma yapay bir eserdir. Gerçekten farklı roller de mevcuttur ama yaratılıştan ötürü hepimiz eşitiz. (s.178)

İkinci yaklaşımda, özgüveni, “Ben iyi değilim” gibi sert, yıkıcı mesajlarla aşağılamak yerine, kendine saygılı ve sevgi dolu bir şekilde davranma kararı olarak görebilirsin. Bu kendini sevme eylemi bir hediyedir, kazanılması gereken özel bir statü değildir.

Özgüvene yönelik bu ikinci yaklaşım, Hıristiyan teolojisiyle oldukça tutarlıdır. Hıristiyanlık, Tanrı’nın gözünde tüm insanların sevildiğini ve cennete gitmenin iyi işlerle yaparak olmayacağını vurgular. Bu fikir Yeni Ahid’te (İncil) açıkça ifade edilmektedir.

> **İman ve lütufla kurtuldunuz ve bu sizin başarınız değil, Tanrı'nın armağanıdır. İyi işlerin ödülü değildir ve kimse bununla övünmemelidir.** (Efesliler'e 2:8-9)
>
> **Tanrı ise bizi sevdiğini şununla kanıtlıyor, biz daha günahkârken, İsa Mesih bizim için öldü.** (Romalılar'a 5:8)

Lütuf kavramı, başarılarımız, zekamız veya iyi işlerimiz nedeniyle gerçek bir özgüven kazanamayacağımızı gösterir. Sevildiğimiz için ya da popüler olduğumuz için gerçek bir özgüvene sahip olamayız. Özgüvenimizi, başarılarımızla değil, tüm eksiklerimize rağmen kendimizi severek oluşturabiliriz.

İnanç kavramı, kabul edilebilir veya sevimli olduğunuzu gösteremeyeceğiniz veya kanıtlayamayacağınız anlamına gelir. Aslında, hiçbir zaman bir insanın değerli ya da değersiz olduğunu kanıtlayamazsınız. Kendi onurunuzu ancak bir inanç eylemi olarak açıklayabilirsiniz. Gerçek özgüven kazanılamaz veya yok edilemez.

Özgüven sorununa üçüncü yaklaşım, gerçekten değerli veya değersiz insan diye bir şeyin olmadığı fikrine dayanır. Üstün ya da aşağı insan diye bir şey de yoktur.

Nasıl değerli olacağınızı anlamaya çalışmak yerine, öğrenmek, eğlenmek, başkalarına yardımcı olmak, üretken olmak ve yaratıcı bir şekilde kariyerinize veya hobilerinize dahil olmak veya kişisel

ilişkilerinizi geliştirmek gibi belirli hedeflere odaklanabilirsiniz. Aptalca ve değersiz davranışlar vardır ama aptallar ve değersiz insanlar yoktur.

Özgüvenin geçerliliğini reddeden bu üçüncü ifade, Budizm ile oldukça uyumludur. Budizm sadece özgüvenin geçerliliğini reddetmekle kalmaz, aynı zamanda kişisel "benlik" kimliğinin varlığını da reddeder. "Budist-Hıristiyan" adlı makalesinde M.S.J. Barnes, Budizm'in hepimizde olduğu düşünülen benzersizlik veya bireysellik duygusunu bile reddettiğini belirtir. Budist için her şeyin bir varoluş akışı olduğunu söyler. "Benlik" gerçekte varolan hiçbir şeye gönderme yapmaz. Benlik sadece efsanevi bir kavramdır. Şöyle yazmıştır:

> **Budistler için dilsel biçimler kesinlikle işlevseldir. Bir tekne gibi, yolcunun diğer kıyıya geçmesini sağlamak için kullanılır; diğer tarafta bir kez geçildiğinde güvenle terk edilebilirler.**
> (*The Way* 30, no. 1, 1990: 58)

Bu Budist bakış açısı, öğrendiklerinizle de uyumludur. Kimlik ve benlik kavramları, özgüven ve değerlilik kavramları gibi, anlamsız ve yararsız soyutlamalardır. Başka bir ifadeyle, özgüveni nasıl geliştireceğinizi öğrendiğinize göre, artık ona ihtiyacınız olmayabileceğini öne sürüyorum! Bu, laf salatası veya değerli bir şeyi elinizden alıyormuşum gibi görünse de, hiçbir gerçek kaybınızın olmayacağından lütfen emin olun!

Geçen gün koşarken kimliğim ve benliğim olmadığını fark ettim. Hoş bir rahatlamaydı ve beni hiç yavaşlatmadı!

Kimliğinizi veya benliğinizi kaybederseniz bir şeyler kaybedeceğinizi düşünüyor musunuz? Kaybedeceğinizi düşündüğünüz şey nedir? Bir şeyi kaybettiğinizi günün hangi saatinde fark edeceğinizi düşünüyorsunuz?

Elbette "benliğinizi" kaybettiğinizde, kelimenin tam anlamıyla hiçbir şey kaybetmemiş olursunuz, çünkü orada kaybedecek bir şey yoktur.Budizm gibi, bilişsel terapi de acımasızca eğiticidir. Geçenlerde genç bir kadın, oldukça endişeli hissettiği ve bir "kimlik krizi" yaşadığına inandığı için bir meslekdaşıma gitti. Lise son sınıftaydı ve bilmek istiyordu, "Ben kimim?"

Tıp fakültesinde kimlikle ilgili dersi ne yazık ki kaçırdığını ve "kimliğin" ne olduğunu hiç öğrenemediğini söyledi. Meslekdaşım, bu konu ile ilgili kendisine yardım edemediği için özür diledikten sonra, yardımcı olabileceği başka belirli sorunları olup olmadığını sordu. Ailesi veya arkadaşları ile ilgili sorunlar veya okul ödevleriyle ilgili konularda endişeli olabilirdi. Aslında, çok iyi öğrenciydi ve "kimlik krizi"nin ortaya çıktığı hafta iki kolej tarafından kabul edilmişti. Pennysylvania Üniversitesi'ne gitmek istemesine rağmen, annesi orada okuduğu için Smith'e gitmesi için kendini baskı altında hissetti. Bu iki okulun avantajlarını ve dezavantajlarını sıraladıktan sonra Pennysylvania Üniversitesi'ne gitmeye karar verdi. Bu sadece iki seansta oldu. Kendini çok daha iyi hissettiğini ve terapisini sonlandırmaya hazır olduğunu söyledi. Sonra meslekdaşım ona kimlik kriziyle henüz ilgilenmediğini hatırlattı. "Ah artık bunlardan birine sahip değilim," diye yanıtladı!

Özgüven sorununun üç çözümü de birbirine çok benzer. Sadece her biri biraz farklı ifade edilir. En kullanışlı sonuç, kimse için değersiz ya da aşağı olduğunuz inancına hiçbir şekilde teslim olmamanızdır.

Son dokuz adımın sonucunda tutum ve değerlerinizin nasıl değiştiğini anlatabilir misiniz? Yaşamın anlamı ve amacı hakkında yeni ve farklı bir şekilde düşünmeye başladınız mı? Kişisel felsefenizdeki değişiklikleri burada açıklayın:

Bu kitapta öğrendiğiniz fikirlerden bazıları kendi kişisel felsefenizle veya manevi inanışlarınızla uyumlu mu? Uyan alanları burada açıklayın:

On adımda ilerledikçe kişisel veya dini inançlarınızdan herhangi biri güçlendi mi? Değişiklikleri burada açıklayın:

Bu kitapta öğrendiğiniz, kişisel felsefeniz veya dini inançlarınızla çelişen herhangi bir şey düşünebiliyor musunuz? Çatışmayı burada açıklayın:

Çatışmayı uzlaştırmanın herhangi bir yolunu düşünebiliyor musunuz? Örneğin, bazı Hıristiyan Fundamentalistler, seküler psikoterapiye güvensizlik hissedebilir ve duygusal güçlükleri olan bir kişiye yalnızca İsa Mesih'in kişisel kurtarıcısı olarak bir inancın yardım edebileceğini iddia edebilir. Bununla birlikte, aşağıdaki İncil pasajları, manevi iyileşme ve psikolojik terapinin çelişkili olmaması gerektiğini öne sürmektedir:

> **Ve Söz beden oldu ve aramızda yaşadı.** (Yuhanna 1:14)
>
> **Tanrı dünyayı o kadar sevdi ki, biricik oğlunu verdi, ona iman eden yok olmamalı, sonsuz yaşama sahip olmalıydı.** (Yuhanna 3:16)

Din adamları ve psikoterapistler, insanın acı çekmesini anlama ve hafifletme hedefini paylaşırlar. Bu Yeni Ahid pasajlarında Aziz Yuhanna, bize kurtuluşun Tanrı'nın dünyadaki manevi çalışmasının sonucu olduğunu söyler. İsa aramızda etten kemikten bir insan olarak yaşadı ve çalıştı. Hıristiyanlar, Tanrı'nın dünyayı sevdiğine ve oğlunu şifa ve kurtuluş sağlamak için dünyaya çalışmaya gönderdiğine inanırlar.

Benzer şekilde, psikolojik iyileşme de insan etkileşimi yoluyla gerçekleşir. Bu iyileşme, iki kişi arasında şefkatli ve ilgili bir ilişki bağlamında ortaya çıkan bir armağandır. Psikoterapi, terapist Tanrı'ya inanmasa veya günlük uygulamalarında dua ya da dini fikirlere herhangi bir gönderme yapmasa bile, manevi bir bağlılığın ifadesi olabilir.

Alıştırma Yapın, Alıştırma Yapın, Alıştırma Yapın

Giriş bölümünde ve 1. Adım'da, kendine yardımın depresyon ve kaygıdan kurtulmada önemli bir anahtar olduğunu gösteren birçok çalışmayı gözden geçirdim. Bu, kendi başınıza çalışsanız da psikiyatrik tedavi görüyor olsanız da geçerlidir. Günlük Duygudurum Kaydı ile üzüldüğünüzde alıştırma yapmaya, alıştırma yapmaya ve alıştırma yapmaya devam ederseniz, en büyük ilerlemeyi yapacak ve gelecekte bu kazanımları koruyacaksınız.

BDÖ'deki puanınız 5'ten büyük olduğunda GDK'yi günde 15 dakika kullanmanızı tavsiye ederim. Olumsuz Düşüncelerinizi yazın ve bunlardaki çarpıtmaları belirleyin. Ardından sağ sütuna daha olumlu ve gerçekçi düşünceler yazın. Mutsuz hissettiğiniz her an bu çok değerli olabilir.

Aşağıdaki sayfalara boş bir Günlük Duygudurum Kaydı ekledim. Şimdi doldurun! Hayatınızda üzüldüğünüz bir anı düşünün. Umutsuzluk ve nüksetmeyi önleme egzersizinde yaptığımız gibi, tüm adımları tek tek uygulayın.Örneğin, şu anda kendinizi usanmış hissettiğinizi ve kendinize "Bunu anlamıyorum. Daha iyi yapmalıyım" dediğinizi varsayalım. Üzücü olayı, Günlük Duygudurum Kaydının 1. Adım'ında, "Özgüven kitabının 322. sayfasını okumak" olarak kaydedebilirsiniz. Daha sonra duygularınızı GDK'ye kaydedebilirsiniz. Usanmışlık, aşağı hissetme ve cesaretsizlik içerebilirler.

Sonrasında Olumsuz Düşüncelerinizi GDK'nin sol tarafındaki sütununa kaydedebilirsiniz:

1. Bunu anlamıyorum % 100
2. Daha iyi yapmalıyım. % 100

Son olarak, çarpıtmaları belirleyebilir, Olumlu Düşünceleri yerleştirebilir ve ne kadar iyi hissettiğinizi tahmin edebilirsiniz.

Ek'te GDK'nın fazladan kopyaları olduğunu unutmayın. İhtiyaç duyduğunuzda eklerin fotokopisini çekebilmeniz için en az bir kopyayı boş bırakın.

Günlük Duygudurum Kaydı *

Birinci Adım: Üzücü olayı tanımlayın. ....

İkinci Adım: Olumsuz duygularınızı kaydedin ve onları %0 (en az)-% 100 (en çok) arasında derecelendirin.
Üzgün, endişeli, kızgın, suçlu, yalnız, umutsuz, sinirli gibi kelimeler kullanın.

Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)	Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)	Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)

Üçüncü Adım: Üç Sütun Tekniği

Olumsuz Düşünceler Sizi üzen düşünceleri yazın ve her birine olan inancınızı değerlendirin. (%0 - %100)	**Çarpıtmalar** 325. sayfadaki çarpıtma çizelgesini kullanın	**Olumlu Düşünceler** Daha olumlu ve gerçekçi düşüncelerle yer değiştirin ve her bir inancınızı arasında değerlendirin. (%0 - %100)



Olumsuz Düşünceler	Çarpıtmalar	Olumlu Düşünceler

Çarpıtılmış Düşünce Listesi *

1. **Ya hep ya hiç düşüncesi:** Her şeye mutlak, siyah-beyaz kategoriler halinde bakarsınız.
2. **Aşırı genelleme:** Olumsuz bir olayı hiç bitmeyen bir yenilgi biçimi olarak görürsünüz.
3. **Zihinsel filtre:** Olumsuzluklar üzerinde durursunuz ve olumluları görmezden gelirsiniz.
4. **Olumluları yok sayma:** Başarılarınızın veya olumlu niteliklerinizin sayılmaması konusunda ısrar ediyorsunuz.
5. **Aşırı büyütme ya da küçültme:** Her şeyi orantısız bir şekilde abartırsınız ya da önemini azaltırsınız.
   a- **Zihin okuma:** İnsanların size olumsuz tepki verdiğini düşünüyorsunuz.
   b- **Falcılık:** Olayların kötü sonuçlanacağını öngörüyorsunuz.
6. **Büyültme veya küçültme:** Her şeyi orantısız bir şekilde abartırsınız ya da önemini azaltırsınız.
7. **Duygusal Akıl Yürütme:** Hissettiklerinizden sonuç çıkarırsınız: "Kendimi aptal gibi hissediyorum, bu yüzden ben de öyleyim."
8. **"-meli / -malı" ifadeleri:** Kendinizi veya diğer insanları "-meli / -malı," "-memeli / -mamalı," "zorunluluk," "lazım," ve "olması gerekenler" ile eleştiriyorsunuz.
9. **Etiketleme:** "Bir hata yaptım" demek yerine, kendinize "Ben bir aptalım" veya "kaybedenim" diyorsunuz.
10. **Suçlama:** Tamamen sorumlu olmadığınız bir şey için kendinizi veya diğer insanları suçluyorsunuz ve bir soruna katkıda bulunan yolları görmezden geliyorsunuz.

Özgüvene Giden 10 Adım'ın İncelenmesi

Bu inceleme, on adımda tartıştığımız en önemli fikirlerden birkaçını vurgulamaktadır. Bilişsel terapinin temel ilkeleri nelerdir? Bunlardan bir tanesini listeledim. Kaç tane listeleyebileceğinize bakın. (Bu alıştırmanın yanıtı 332. sayfadadır.)

1 *Düşünceleriniz duygudurumunuzu yaratır. Üzgün olduğunuz zaman, başınıza gelenler çok fazla değil, ama bu konuda düşünme şekliniz, bu şekilde hissetmenize neden oluyor.*

2 ....

3 ....

4 ....

5 ....

Sağlıklı bir olumsuz duygu ile sağlıksız bir duygu arasındaki farklardan bazıları nelerdir? Ne kadar çok aklınıza gelirse tümünü listeleyin. (Bu alıştırmanın yanıtı 332. sayfadadır.)

1 ....

2 ....

3 ....

4 ....

5 ....

Sağlıklı bir üzüntüye veya öfke gibi sağlıklı bir olumsuz duyguya sahipseniz ne yapmalısınız?

Günlük Duygudurum Kaydını doldurmanın adımları nelerdir? (Bu alıştırmanın yanıtı 99. sayfadadır.)

1 ....

2 ....

3 ....

Kendine Zarar Veren İnanç nedir? Olumsuz Düşünceden farkı nedir? (Bu alıştırmanın yanıtı 182. sayfadadır.)

Birkaç Kendine zarar veren İnanışı listeleyin. (Bu alıştırmanın yanıtı 184. sayfadadır.)

1 ....

2 ....

3 ....

4 ....

Kendini Savunma ile Kabul Çelişkisi arasındaki fark nedir? (Bu alıştırmanın yanıtı 162. sayfadadır.)

"Ben tam bir kaybedenim." Olumsuz Düşüncesinin yerine geçecek bir Olumlu Düşünce yazın Kendini Savunma Tekniği'ni kullanın. (Bu alıştırmanın yanıtı 333. sayfadadır)

Şimdi, Kabul Çelişkisi'ni kullanarak aynı Olumsuz Düşünce için bir Olumlu Düşünce yazın. (Bu alıştırmanın yanıtı 333. sayfadadır.)

Hangi yaklaşım sizin için daha yararlı oldu?

Beş farklı mükemmeliyetçilik türünü listeleyebilir misiniz? (Bu alıştırmanın yanıtı 248 ve 249. sayfalardadır.)

1 ....

2 ....

3 ....

4 ....

5 ....

On Günde Özgüven grubundaysanız, lider ya da diğer üyeler hayatınız veya düşünce ve hisleriniz üzerinde olumlu etki yaratan herhangi bir şey söyledi veya yaptı mı? Bu neydi? Deneyimin en olumlu yanı neydi?

Sayfa 308'deki Deneysel Yöntem Alıştırmasının Yanıtı

Aşağıdaki deneyi yapabilirsiniz. Hiçbir zaman gerçekten gelişmeyeceğinize olan inancınızı sürdürebilirsiniz, ancak önümüzdeki altı hafta boyunca her gün çok çalışarak ve bu kitaptaki yazılı alıştırmaları yaparak bunu test edebilirsiniz. BDÖ ve BKÖ testlerine her hafta yapabilir ve puanlarınızın ne kadar iyiye gittiğini görebilirsiniz. BDÖ puanınızın şu anda 25 olduğunu ve orta derece depresyonda olduğunuzu varsayalım. Puanda ne kadar bir azalma, iyileşmeye başladığınızı gösterir?

Sayfa 308'deki Grinin Tonları Alıştırmasının Yanıtı

Bir kerede tamamen iyileşmeye çalışmak yerine, her seferinde bir adım ilerleyerek kısmi iyileşmeyi düşünebilirsiniz. BDÖ'de 3 puanlık bir iyileşme bir gelişme olur mu? Tabii ki olur! Az bir değer olsa da iyileşebileceğinizi biliyoruz! Ardından, bir 3 puan daha alırsınız ve bu şekilde arttırarak normal aralığa gelirsiniz.

Siyah beyaz kategorileri kullanmak yerine Grinin Tonları'ndaki iyileşmeyi düşünmek önemlidir. Bazıları, "İyileşirsem ve sonra bu durum nüksederse, gelişimim sayılmaz" diye düşünür. Ama sayılır! İlk iyileştiğinizde, birkaç gün kendinizi mutlu ve kaygısız hissedebilirsiniz. Bir dahaki sefere iyileştiğinizde, birkaç hafta veya birkaç ay daha iyi hissedebilirsiniz. Bu, koşu yapmaya çok benzer. Bir gecede maraton koşucusu olmazsınız, ancak beceriniz ne kadar uzun süre çalışırsanız o kadar gelişir.

Sayfa 308'deki KZA Alıştırmasının Yanıtı

Bir kağıdın ortasına çizgi çekebilirsiniz. Sol sütunda kendinizi değersiz bir hiç olarak düşünmenin avantajlarını listeleyebilirsiniz. Bu zihin yapısı size nasıl yardımcı olacak? Sağdaki sütunda bu tutumun dezavantajlarını listeleyebilirsiniz. Bu tutum size nasıl zarar verecek? Dezavantajlara karşı avantajları 100 puanlık bir ölçekte ölçün.

Sayfa 314'deki Eski Ahid Alıştırmasının Yanıtı

Bu Eski Ahid pasajı, düşüncelerimizin düşünme ve davranış şekillerimizi etkilediğini göstermektedir. 2. Adım'da DÜŞÜNDÜĞÜMÜZ şekilde HİSSETTİĞİMİZİ öğrendiniz. Bu, duygularımızın başımıza gelen kötü olaylardan çok Olumsuz Düşüncelerimiz ve tutumlarımızdan kaynaklandığı anlamına gelir. Depresyon, nevrotik kaygı ve yıkıcı öfke gibi sağlıksız duygular, çarpıtılmış, mantıksız düşünce-

lerden kaynaklanır. Bu bazen tabiatımıza ters gelebilir, çünkü yaşam tarafından adaletsiz davranılmış kurbanlar gibi hissedebiliriz. Bununla beraber, güçlendirici ve iyimser bir mesaj anlamı taşır çünkü hepimiz düşünme, hissetme ve başkalarıyla ilişki kurma şeklimizde olumlu ve ani değişiklikler yapma potansiyeline sahibizdir.

Sayfa 326'daki Bilişsel Terapi Alıştırmasının Yanıtı

2. Olumsuz duygular, Olumsuz Düşünceler'den kaynaklanır.
3. Bazı olumsuz duygular sağlıklıdır bazıları ise sağlıksızdır. Sağlıksız olumsuz duygular neredeyse her zaman çarpıtılmış ve mantıksız düşüncelerden kaynaklanır.
4. Mükemmeliyetçilik veya onaylanma ihtiyacı gibi kendine zarar veren tutumlar, sizi acı verici duygudurum değişimlerine karşı savunmasız hale getirebilir.
5. Her şeyi daha olumlu ve gerçekçi bir şekilde düşündüğünüzde HİSSETME ŞEKLİNİZİ DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ.

Sayfa 326'daki Sağlıklı Duygu ve Sağlıksız Duygu Karşılaştırması Alıştırmasının Yanıtı

1. Sağlıklı olumsuz duygular gerçekçi düşüncelerin sonucuyken, sağlıksız duygular ise ya hep ya hiç düşüncesi gibi çarpıtmalardan kaynaklanır.
2. Sağlıksız duygular, üzücü olayın orantısız tepki olarak ya da birdenbire ortaya çıkabilir.
3. Sağlıksız duygular sıklıkla umutsuzluk duygularını yanısıra özgüven kaybını da içerir.
4. Sağlıksız olumsuz duygular, etkili bir şekilde çalışmayı ve diğer insanlarla ilişki kurmayı zorlaştırır.
5. Sağlıksız olumsuz duygular sonsuza kadar devam edebilir.

Sayfa 327'deki Sağlıklı Olumsuz Duygu Alıştırmasının Yanıtı

Bu duyguyu hayatınızın olağan bir parçası olarak kabul edebilirsiniz. Ne hissettiğinizi ifade edebilir ve hislerinize göre yapıcı davranışlarda bulunabilirsiniz.

Sayfa 329'daki Kendini Savunma Alıştırmasının Yanıtı

Güçlü noktalarınıza dikkatinizi verebilir ve başarılarınızın üstünde durabilirsiniz.

Sayfa 329'daki Kabullenme Çelişkisi Alıştırmasının Yanıtı

Kendinize, birçok güçlü yönünüz olmasına rağmen, üzerinde çalışmanız gereken birçok zayıf yönünüz ve eksikliğiniz olduğunu da hatırlatabilirsiniz. Zayıflığınızı dürüstlükle ve hiçbir utanç ya da aşağılık duygusu olmadan kabul edebilirsiniz.

10. Adım'ın özeti

10. Adım'dan ne öğrendiniz? Burada ele aldığımız en önemli fikirlerden birkaçının kısa bir özetini yapın:

1 ....

2 ....

3 ....

On Günde Özgüvenin Değerlendirilmesi

On Günde Özgüven grubundaysanız, lütfen ileriki sayfalarda bulunan değerlendirme formunu doldurun ve ayrılmadan önce teslim edin. Sonuçların gözden geçirilmesi, grup liderinizle deneyiminiz hakkında önemli bilgiler verecektir. Bu geri bildirim, bir sonraki grubu daha da etkili duruma getirilmesine yardımcı olabilir.

Katılımcı değerlendirme formu

Tarih: .... Ad: ....

Nasıl hissettiğinizi en iyi tanımlayan rakamı sağda daire içine alın	Kesinlikle katılıyorum	Katılmıyorum	Nötr	Katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1. Programın genel hedeflerine ulaşıldı.	5	4	3	2	1
2. Kişisel hedeflerime bu deneyde ulaşıldı.	5	4	3	2	1
3. Oturumlar açık, anlaşılır ve iyi organize edilmişti.	5	4	3	2	1
4. Öğretim yöntemleri bana yardımcı oldu.	5	4	3	2	1
5. Tesis rahat ve hoştu.	5	4	3	2	1
6. Program değerli bir öğrenme deneyimiydi.	5	4	3	2	1
7. Bu deneyim bana hayatımda yardımcı olacak.	5	4	3	2	1
	Her gün	Sık sık	Bazen	Hiç	Asla
8. Oturumlar arasında kendine yardım alıştırmalarını ne sıklıkla yaptınız?	5	4	3	2	1
9. On Günde Özgüven kitabını ne sıklıkla okudunuz?	5	4	3	2	1
	Çok yararlı	Yararlı	Nötr	Az yararsız	Çok yararsız
10. Çalışma kitabı ne kadar yardımcı oldu?	5	4	3	2	1
11. Oturumlar arasındaki kendine yardım görevleri ne kadar yardımcı oldu?	5	4	3	2	1
12. Oturumlar sırasında olan tartışmalar ne kadar yardımcı oldu?	5	4	3	2	1
13. Grup çalışmaları ne kadar yardımcı oldu?	5	4	3	2	1



Devamı

Neler hissettiğinizi en iyi tanımlayan rakamı sağda daire içine alın	Çok yararlı	Yararlı	Nötr	Az yararsız	Çok yararsız
14. Grup lideri ne kadar yardımcı ve destekleyiciydi?	5	4	3	2	2
15.Diğer grup üyeleri ne kadar yardımcı ve destekleyiciydi?	5	4	3	2	2
16. Program duygudurumunuzu anlamada ne kadar yardımcı oldu?	5	4	3	2	2
17. Program duygudurumunuzu değiştirmeyi öğrenmede ne kadar yardımcı oldu?	5	4	3	2	2
18. Program daha iyi bir özgüven oluşturmaya ne kadar yardımcı oldu?	5	4	3	2	2
	5	4	3	2	2

19. Program genel olarak ne kadar yardımcı oldu?

20. Lütfen düşük puanları açıklayın: ....

21. Programda en az neyi beğendiniz?

22. Programda en çok neyi beğendiniz?

23. Size en çok yardımcı olacak ne öğrendiniz?

24. Genel yorumlar: ....

Katılımcı değerlendirme formu

	Hiç	Biraz	Orta	Çok
1. Oturumlar sırasında grup liderine güvenebileceğimi hissettim.	0	1	2	3
2. Lider benim değerli olduğumu hissetti.	0	1	2	3
3. Lider bana karşı samimi ve sıcaktı.	0	1	2	3
4. Lider, seanslar sırasında söylediklerimi anladı.	0	1	2	3
5. Lider bana karşı anlayışlı ve ilgiliydi.	0	1	2	3
1 - 5. maddelerin toplam puanı →				
6. Bazen lider samimi görünmüyordu.	0	1	2	3
7. Lider beni olduğundan daha çok seviyormuş gibi yaptı.	0	1	2	3
8. Lider beni her zaman umursuyor gibi değildi.	0	1	2	3
9. Lider, içimdeki hislerimi hiçbir zaman anlamadı.	0	1	2	3
10. Lider bana küçümseyici davranıyor ve konuşuyordu.	0	1	2	3
6 - 10. maddelerin toplam puanı →				

Kendine Yardım Formları ve Çizelgeleri Eki

Yönergeler

Bu bölüm, kitapta kullanmayı öğrendiğiniz birçok kendine yardım formunun üç ek kopyasını içerir.

Her formun en az bir kopyasını doldurmadığınızdan emin olun! Bu örnek kopya setine herhangi bir işaret koymayın. Örnek kopyaları orijinal belgeler olarak saklayın, böylece daha fazlasına ihtiyacınız olduğunda ek kopyaların fotokopisini çekebilirsiniz.

Duygudurum sorunlarınızla çalışırken kendi kullanımınız için bu formları çoğaltma iznine sahipsiniz. Hepsi telif hakkıyla korunmuştur. Bunları klinik uygulama veya başka bir amaçla kullanma izni, Dr. David D.Burns'den yazılı olarak alınmalıdır.

Duygudurum Testi

Kitapta yer alan her adımın başında Burns Depresyon Ölçeği, Burns Kaygı Ölçeği ve İlişki Memnuniyet Ölçeği'ni doldurmanızı istedim. (Her test için talimatlar ve puanlama anahtarı 1. Adım'da bulunabilir.)

Ölçekleri daha sık veya 10 adımı tamamladıktan sonra yapmak isteyebileceğinizi anlıyorum. Bu nedenle, üç ölçeğin her biri için bir yanıt kağıdı ekledim. Yanıt kağıtlarıyla birlikte gelen ölçeklerin bu versiyonlarını kullandığınızda, ölçeklerin üzerini işaretlemek yerine yanıtlarınızı yanıt kağıtlarında işaretleyebilirsiniz. Bitirdiğinizde, toplam puanınızı tarihle birlikte yanıt kağıdının altına yazın.

Lütfen 340. sayfadaki örnek yanıt kağıdını gözden geçirin. BDÖ'yü 19 Ekim'de dolduran kişinin toplam puanı 27, bu da hafif depresyon yaşadığını gösteriyor. Bir hafta sonra puanı 15 idi. Bu da bize, hâlâ kendisini hafif depresyonda hissettiğini, ancak biraz iyileştiğini gösteriyor. Gelişiminin BDÖ'nün umutsuzluk ve intihar dürtülerini değerlendiren 2. ve 15. maddelerinde olduğunu göreceksiniz. Kendisini hâlâ mutsuz hissetmesine rağmen daha iyimser hissediyordu ve bu onun duygudurumunu yükseltmişti.

Bu noktadan itibaren testleri yaparken yanıt kağıtlarını kullanmayı unutmayın. Testlerin üzerine herhangi bir işaret koymayın. Eğer isterseniz önceki yanıtlarınızın üstünü kapatabilirsiniz, böylelikle testleri tekrar yaptığınızda onlardan etkilenmezsiniz.

Her yanıt kağıdının üç kopyasını ekledim. Fotokopi çekilebilmesi için her yanıt kağıdının bir kopyasını boş bıraktığınızdan emin olun.

Burns Depresyon Ölçeği[1]

Bu yanıt kağıdında, son birkaç günde aşağıdaki 15 belirtiden her birinin sizi ne kadar rahatsız ettiğini belirtiniz. **Bu sayfaya herhangi bir işaret koymayın!**

	0 Hiç	1 Biraz	2 Orta	3 Çok
1- **Üzüntü:** Keyifsiz ya da üzgün hissediyor musunuz?				
2- **Cesaretsizlik:** Gelecek umutsuz görünüyor mu?				
3- **Düşük özgüven:** Kendinizi değersiz mi hissediyorsunuz?				
4- **Yetersizlik:** Başkalarına göre yetersiz veya aşağı mı hissediyorsunuz?				
5- **Suçluluk:** Kendinizi eleştiriyor veya suçluyor musunuz?				
6- **Kararsızlık:** Karar almak zor mu?				
7- **Asabiyet:** Sık sık kızgın veya alınmış hissediyor musunuz?				
8- **Hayata karşı ilgi kaybı:** Kariyerinize, hobilerinize, ailenize veya arkadaşlarınıza olan ilginizi kaybettiniz mi?				
9- **Motivasyon kaybı:** Bir şeyler yapmak için kendinizi çok zorlamanız mı gerekiyor?				
10- **Düşük kendilik imajı:** Kendinizi yaşlı ve çekicilikten uzak mı hissediyorsunuz?				
11- **İştah değişiklikleri:** İştahınızı kaybettiniz mi veya aşırı yemek mi tüketiyorsunuz?				
12- **Uyku değişiklikleri:** İyi bir gece uykusu zor mu? Aşırı derecede yorgun musunuz ve çok mu uyuyorsunuz?				
13- **Cinsel istek kaybı:** Cinselliğe olan ilginizi yitirdiniz mi?				
14- **Sağlık konusunda kaygılar:** Sağlığınız hakkında aşırı derecede endişeleniyor musunuz?				
15- **İntihar dürtüleri:**[2] Yaşamanın anlamı olmadığı ve ölseniz daha iyi olacağı gibi düşünceleriniz var mı?				

1- Copyright ©1984 David D. Burns MD, '*Ten Days to Self Esteem*' kitabından, copyright ©1993.

2- İntihar dürtüleri olan biri derhal profesyonel bir sağlık uzmanından yardım almalıdır.

Burns Depresyon Ölçeği için Yanıt Kağıdı

Yönergeler: Burns Depresyon Ölçeği' ndeki 15 belirtiden her birinin sağındaki boşluğa 0, 1, 2 veya 3 yazarak bu tür bir duygunun son birkaç günde sizi ne kadar rahatsız ettiğini belirtin. Bu anahtarı kullanın: 0=hiç, 1=biraz, 2=orta derecede, 3=fazla.
En alta toplam puanınızı yazın.

bugünün tarihi	*19/10*	*26/10*				
	1. *1*	1. *1*	1.	1.	1.	1.
	2. *1*	2. *0*	2.	2.	2.	2.
	3. *2*	3. *2*	3.	3.	3.	3.
	4. *2*	4. *2*	4.	4.	4.	4.
	5. *1*	5. *1*	5.	5.	5.	5.
	6. *0*	6. *0*	6.	6.	6.	6.
	7. *2*	7. *2*	7.	7.	7.	7.
	8. *2*	8. *2*	8.	8.	8.	8.
	9. *2*	9. *2*	9.	9.	9.	9.
	10. *2*	10. *2*	10.	10.	10.	10.
	11. *0*	11. *0*	11.	11.	11.	11.
	12. *0*	12. *0*	12.	12.	12.	12.
	13. *1*	13. *1*	13.	13.	13.	13.
	14. *0*	14. *0*	14.	14.	14.	14.
	15. *1*	15. *0*	15.	15.	15.	15.
toplam puan	*17*	*15*				

Burns Depresyon Ölçeği için Yanıt Kağıdı

Yönergeler: Burns Depresyon Ölçeği' ndeki 15 belirtiden her birinin sağındaki boşluğa 0, 1, 2 veya 3 yazarak bu tür bir duygunun son birkaç günde sizi ne kadar rahatsız ettiğini belirtin. Bu anahtarı kullanın: 0=hiç, 1=biraz, 2=orta derecede, 3=fazla.
En alta toplam puanınızı yazın.

bugünün tarihi						
	1.	1.	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.	3.	3.
	4.	4.	4.	4.	4.	4.
	5.	5.	5.	5.	5.	5.
	6.	6.	6.	6.	6.	6.
	7.	7.	7.	7.	7.	7.
	8.	8.	8.	8.	8.	8.
	9.	9.	9.	9.	9.	9.
	10.	10.	10.	10.	10.	10.
	11.	11.	11.	11.	11.	11.
	12.	12.	12.	12.	12.	12.
	13.	13.	13.	13.	13.	13.
	14.	14.	14.	14.	14.	14.
	15.	15.	15.	15.	15.	15.
toplam puan						

Burns Depresyon Ölçeği için Yanıt Kağıdı

Yönergeler: Burns Depresyon Ölçeği' ndeki 15 belirtiden her birinin sağındaki boşluğa 0, 1, 2 veya 3 yazarak bu tür bir duygunun son birkaç günde sizi ne kadar rahatsız ettiğini belirtin. Bu anahtarı kullanın: 0=hiç, 1=biraz, 2=orta derecede, 3=fazla. En alta toplam puanınızı yazın.

bugünün tarihi						
	1.	1.	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.	3.	3.
	4.	4.	4.	4.	4.	4.
	5.	5.	5.	5.	5.	5.
	6.	6.	6.	6.	6.	6.
	7.	7.	7.	7.	7.	7.
	8.	8.	8.	8.	8.	8.
	9.	9.	9.	9.	9.	9.
	10.	10.	10.	10.	10.	10.
	11.	11.	11.	11.	11.	11.
	12.	12.	12.	12.	12.	12.
	13.	13.	13.	13.	13.	13.
	14.	14.	14.	14.	14.	14.
	15.	15.	15.	15.	15.	15.
toplam puan						

Burns Kaygı Ölçeği*

Yanıt kağıdına, aşağıdaki 33 belirtiden her birinin son birkaç gün içinde sizi ne kadar rahatsız ettiğini belirtin. **Bu sayfaya herhangi bir işaret koymayın!**

1. Kategori: Kaygılı duygular	**0 Hiç**	**1 Biraz**	**2 Orta**	**3 Çok**
1. Kaygı, sinirlilik, endişe veya korku				
2. Etrafınızdaki şeylerin garip ya da gerçek olmadığını hissetmek				
3. Vücudunuzun tamamından veya bir kısmından kopuk hissetmek				
4. Ani beklenmedik panik nöbetleri				
5. Kötü bir şeyler olacağına dair içinde bir his olma hali				
6. Gergin, tedirgin, sinirli veya sabırsız olma hali				
2. Kategori: Kaygılı düşünceler	**0 Hiç**	**1 Biraz**	**2 Orta**	**3 Çok**
7. Konsantrasyon zorluğu				
8. Karışık düşünceler				
9. Korkutucu fanteziler veya hayaller				
10. Kontrolü kaybetmenin eşiğinde olduğunuzu hissetmek				
11. Çıldırma ya da aklını kaybetme korkuları				
12. Bayılma ya da kendinden geçme korkusu				
13. Fiziksel hastalık, kalp krizi ya da ölüm korkusu				
14. Aptal veya yetersiz görünme korkusu				
15. Yalnızlık, izole olma veya terk edilme korkusu				
16. Eleştirilme veya onaylanmama korkusu				
17. Korkunç bir şeyin gerçekleşeceği korkusu				

3. Kategori: Fiziksel Belirtiler	**0 Hiç**	**1 Biraz**	**2 Orta**	**3 Çok**
18. Kalbin hızlı bir şekilde atması (bazen "çarpıntı" olarak da adlandırılır)				
19. Göğüste ağrı, basınç veya gerginlik				
20. El veya ayak parmaklarında karıncalanma veya uyuşma				
21. Midede rahatsızlık				
22. Kabızlık veya ishal				
23. Yerinde duramama veya huzursuzluk				
24. Kasların gerilmesi				
25. Sıcağa bağlı olmayan terleme				
26. Boğazda bir yumru				
27. Titreme veya sarsılma				
28. Bacaklarda lastiklik veya "jöle" hissi				
29. Baş dönmesi, baş ağrısı veya dengeyi kaybetmiş hissetme				
30. Boğulma, havasızlıktan ölme veya solunumda güçlük hisleri				
31. Baş ağrısı veya boyunda ya da sırtta ağrılar				
32. Sıcak basmaları veya ürpermeler				
33. Yorgun, zayıf veya bitkin hissetme				

Burns Kaygı Ölçeği için Yanıt Kağıdı

Yönergeler: Burns Kaygı Ölçeği'ndeki 33 belirtiden her birinin sağındaki boşluğa 0, 1, 2 veya 3 yazarak bu tür bir duygunun son birkaç günde sizi ne kadar rahatsız ettiğini belirtin. 0=hiç, 1=biraz, 2=orta derecede, 3=fazla. En alta toplam puanınızı yazın.

bugünün tarihi						
	1.	1.	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.	3.	3.
	4.	4.	4.	4.	4.	4.
	5.	5.	5.	5.	5.	5.
	6.	6.	6.	6.	6.	6.
	7.	7.	7.	7.	7.	7.
	8.	8.	8.	8.	8.	8.
	9.	9.	9.	9.	9.	9.
	10.	10.	10.	10.	10.	10.
	11.	11.	11.	11.	11.	11.
	12.	12.	12.	12.	12.	12.
	13.	13.	13.	13.	13.	13.
	14.	14.	14.	14.	14.	14.
	15.	15.	15.	15.	15.	15.
	16.	16.	16.	16.	16.	16.
	17.	17.	17.	17.	17.	17.
	18.	18.	18.	18.	18.	18.
	19.	19.	19.	19.	19.	19.
	20	20	20	20	20	20
	21.	21.	21.	21.	21.	21.
	22.	22.	22.	22.	22.	22.
	23.	23.	23.	23.	23.	23.
	24.	24.	24.	24.	24.	24.
	25.	25.	25.	25.	25.	25.
	26.	26.	26.	26.	26.	26.
	27.	27.	27.	27.	27.	27.
	28.	28.	28.	28.	28.	28.
	29.	29.	29.	29.	29.	29.
	30.	30.	30.	30.	30.	30.
	31.	31.	31.	31.	31.	31.
	32.	32.	32.	32.	32.	32.
	33.	33.	33.	33.	33.	33.
toplam puan						

Burns Kaygı Ölçeği için Yanıt Kağıdı

Yönergeler: Burns Kaygı Ölçeği'ndeki 33 belirtiden her birinin sağındaki boşluğa 0, 1, 2 veya 3 yazarak bu tür bir duygunun son birkaç günde sizi ne kadar rahatsız ettiğini belirtin. 0=hiç, 1=biraz, 2=orta derecede, 3=fazla. En alta toplam puanınızı yazın.

bugünün tarihi						
	1.	1.	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.	3.	3.
	4.	4.	4.	4.	4.	4.
	5.	5.	5.	5.	5.	5.
	6.	6.	6.	6.	6.	6.
	7.	7.	7.	7.	7.	7.
	8.	8.	8.	8.	8.	8.
	9.	9.	9.	9.	9.	9.
	10.	10.	10.	10.	10.	10.
	11.	11.	11.	11.	11.	11.
	12	12.	12.	12.	12.	12.
	13.	13.	13.	13.	13.	13.
	14.	14.	14.	14.	14.	14.
	15.	15.	15.	15.	15.	15.
	16.	16.	16.	16.	16.	16.
	17.	17.	17.	17.	17.	17.
	18.	18.	18.	18.	18.	18.
	19.	19.	19.	19.	19.	19.
	20	20	20	20	20	20
	21.	21.	21.	21.	21.	21.
	22.	22.	22.	22.	22.	22.
	23.	23.	23.	23.	23.	23.
	24.	24.	24.	24.	24.	24.
	25.	25.	25.	25.	25.	25.
	26.	26.	26.	26.	26.	26.
	27.	27.	27.	27.	27.	27.
	28.	28.	28.	28.	28.	28.
	29.	29.	29.	29.	29.	29.
	30.	30.	30.	30.	30.	30.
	31.	31.	31.	31.	31.	31.
	32.	32.	32.	32.	32.	32.
	33.	33.	33.	33.	33.	33.
toplam puan						

Burns Kaygı Ölçeği için Yanıt Kağıdı

Yönergeler: Burns Kaygı Ölçeği'ndeki 33 belirtiden her birinin sağındaki boşluğa 0, 1, 2 veya 3 yazarak bu tür bir duygunun son birkaç günde sizi ne kadar rahatsız ettiğini belirtin. 0=hiç, 1=biraz, 2=orta derecede, 3=fazla. En alta toplam puanınızı yazın.

bugünün tarihi						
	1.	1.	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.	3.	3.
	4.	4.	4.	4.	4.	4.
	5.	5.	5.	5.	5.	5.
	6.	6.	6.	6.	6.	6.
	7.	7.	7.	7.	7.	7.
	8.	8.	8.	8.	8.	8.
	9.	9.	9.	9.	9.	9.
	10.	10.	10.	10.	10.	10.
	11.	11.	11.	11.	11.	11.
	12.	12.	12.	12.	12.	12.
	13.	13.	13.	13.	13.	13.
	14.	14.	14.	14.	14.	14.
	15.	15.	15.	15.	15.	15.
	16.	16.	16.	16.	16.	16.
	17.	17.	17.	17.	17.	17.
	18.	18.	18.	18.	18.	18.
	19.	19.	19.	19.	19.	19.
	20	20	20	20	20	20
	21.	21.	21.	21.	21.	21.
	22.	22.	22.	22.	22.	22.
	23.	23.	23.	23.	23.	23.
	24.	24.	24.	24.	24.	24.
	25.	25.	25.	25.	25.	25.
	26.	26.	26.	26.	26.	26.
	27.	27.	27.	27.	27.	27.
	28.	28.	28.	28.	28.	28.
	29.	29.	29.	29.	29.	29.
	30.	30.	30.	30.	30.	30.
	31.	31.	31.	31.	31.	31.
	32.	32.	32.	32.	32.	32.
	33.	33.	33.	33.	33.	33.
toplam puan						

İlişki Memnuniyeti Ölçeği*

En yakın ilişkinizden ne kadar memnun olduğunuzu belirtmek için ayrı bir yanıt kağıdını kullanın. **Bu sayfaya herhangi bir işaret koymayın!**

	0 Tamamen hoşnutsuz	1 Kısmen hoşnutsuz	2 Hafif hoşnutsuz	3 Nötr	4 Hafif memnun	5 Kısmen memnun	6 Çok memnun
1- İletişim ve açıklık							
2- Anlaşmazlıkları ve tartışmaları çözmek							
3- Şefkat ve destek derecesi							
4- Samimiyet ve yakınlık							
5- İlişkideki rolünüzden memnuniyet							
6- Eşinizin rolünden memnuniyet							
7- İlişkideki genel memnuniyet							

Not: Bu testin evliliğiniz veya en yakın ilişkinizi değenlendiriyor olmasına rağmen bir arkadaşınız, aile üyesi veya meslekdaşınızla olan ilişkiyi değerlendirmek için de kullanabilirsiniz. Şu sıra herhangi bir yakın ilişkiniz yoksa, testi çözerken genel olarak tanıdığınız insanları düşünebilirsiniz.

Burns Depresyon Ölçeği için Yanıt Kağıdı

Yönergeler: En yakın ilişkinizde son zamanlarda hissettiğiniz memnuniyet düzeyini belirtmek için her ilişki alanının sağındaki boşluğa 0 ile 6 arasında bir puan verin. Bu anahtarı kullanın.

0 = Tamamen hoşnutsuz
1 = Kısmen hoşnutsuz
2 = Hafif hoşnutsuz
3 = Nötr
4 = Hafif memnun
5 = Kısmen memnun
6 = Çok memnun

bugünün tarihi						
	1.	1.	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.	3.	3.
	4.	4.	4.	4.	4.	4.
	5.	5.	5.	5.	5.	5.
	6.	6.	6.	6.	6.	6.
	7.	7.	7.	7	7.	7.
toplam puan						

Burns Depresyon Ölçeği için Yanıt Kağıdı

Yönergeler: En yakın ilişkinizde son zamanlarda hissettiğiniz memnuniyet düzeyini belirtmek için her ilişki alanının sağındaki boşluğa 0 ile 6 arasında bir puan verin. Bu anahtarı kullanın.

0 = Tamamen hoşnutsuz
1 = Kısmen hoşnutsuz
2 = Hafif hoşnutsuz
3 = Nötr
4 = Hafif memnun
5 = Kısmen memnun
6 = Çok memnun

bugünün tarihi						
	1.	1.	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.	3.	3.
	4.	4.	4.	4.	4.	4.
	5.	5.	5.	5.	5.	5.
	6.	6.	6.	6.	6.	6.
	7.	7.	7.	7	7.	7.
toplam puan						

Burns Depresyon Ölçeği için Yanıt Kağıdı

Yönergeler: En yakın ilişkinizde son zamanlarda hissettiğiniz memnuniyet düzeyini belirtmek için her ilişki alanının sağındaki boşluğa 0 ile 6 arasında bir puan verin. Bu anahtarı kullanın.

0 = Tamamen hoşnutsuz
1 = Kısmen hoşnutsuz
2 = Hafif hoşnutsuz
3 = Nötr
4 = Hafif memnun
5 = Kısmen memnun
6 = Çok memnun

bugünün tarihi						
	1.	1.	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.	3.	3.
	4.	4.	4.	4.	4.	4.
	5.	5.	5.	5.	5.	5.
	6.	6.	6.	6.	6.	6.
	7.	7.	7.	7	7.	7.
toplam puan						

Günlük Duygudurum Kaydı Nasıl Kullanılır?

Günlük Duygudurum Kaydı'nın amacı, yalnızlık, depresyon, öfke, utanma, suçluluk, hayal kırıklığı, endişe ve korku gibi acı verici duyguların üstesinden gelmenize yardımcı olmaktır. Üç temel adım vardır:

Birinci Adım: Üzücü olayı yazın. Sayfanın üst kısmına, sizi rahatsız eden durumun veya sorunun kısa bir açıklamasını yazın. Bunlar, işten sonra boş eve gelmeyi veya bir arkadaşla tartışmayı içerebilir.

İkinci Adım: Olumsuz duygularınızı yazın. Olumsuz duygularınızı belirleyin ve ne kadar yoğun olduklarını yüzde 0 (az üzgün) ile yüzde 100 (çok üzgün) arasında derecelendirin.

Üçüncü Adım – Üçlü Sütun Tekniği. Sol taraftaki sütuna duygularınızla ilgili Olumsuz Düşünceleri yazın. Sırayla numaralandırın. yüzde 0'dan (hiç) yüzde 100'e (tamamen) kadar her düşünceye ne kadar inandığınızı belirtin. Ortadaki sütuna, Günlük Duygudurum Kaydı'nın ikinci sayfasındaki Çarpıtılmış Düşünme Listesi'ni kullanarak bu düşüncelerdeki çarpıtmaları tanımlayın. Olumlu Düşünceler sütununa, daha olumlu ve gerçekçi olan diğer düşünceleri yerleştirin. Yüzde 0'dan yüzde 100'e kadar her birine ne kadar inandığınızı belirtin. Şimdi yüzde 0'dan yüzde 100'e kadar Olumsuz Düşüncelerinizin her birine ne kadar inandığınızı yeniden değerlendirin. Son olarak, her olumsuz duygu için ilk tahminlerinizin (yüzde 0 ile yüzde 100) üstünü çizerek ve yeni tahminler yazarak kendinizi ne kadar iyi hissettiğinizi belirtin.

Günlük Duygudurum Kaydı *

Birinci Adım: Üzücü olayı tanımlayın. ....

İkinci Adım: Olumsuz duygularınızı kaydedin ve onları %0 (en az)-% 100 (en çok) arasında derecelendirin.
Üzgün, endişeli, kızgın, suçlu, yalnız, umutsuz, sinirli gibi kelimeler kullanın.

Duygulanım	**Derecelendirme** (%0 - %100)	**Duygulanım**	**Derecelendirme** (%0 - %100)	**Duygulanım**	**Derecelendirme** (%0 - %100)

Üçüncü Adım: Üç Sütun Tekniği

Olumsuz Düşünceler Sizi üzen düşünceleri yazın ve her birine olan inancınızı değerlendirin. (%0 - %100)	**Çarpıtmalar** 359. sayfadaki Çarpıtılmış Düşünme Listesi'ni kullanın	**Olumlu Düşünceler** Daha olumlu ve gerçekçi düşüncelerle yer değiştirin ve her bir inancınızı arasında değerlendirin. (%0 - %100)

Olumsuz Düşünceler	Çarpıtmalar	Olumlu Düşünceler

Çarpıtılmış Düşünce Listesi *

1. **Ya hep ya hiç düşüncesi:** Her şeye mutlak, siyah-beyaz kategoriler halinde bakarsınız.
2. **Aşırı genelleme:** Olumsuz bir olayı hiç bitmeyen bir yenilgi biçimi olarak görürsünüz.
3. **Zihinsel filtre:** Olumsuzluklar üzerinde durursunuz ve olumluları görmezden gelirsiniz.
4. **Olumluları yok sayma:** Başarılarınızın veya olumlu niteliklerinizin sayılmaması konusunda ısrar ediyorsunuz.
5. **Aşırı büyütme ya da küçültme:** Her şeyi orantısız bir şekilde abartırsınız ya da önemini azaltırsınız.
   a- **Zihin okuma:** İnsanların size olumsuz tepki verdiğini düşünüyorsunuz.
   b- **Falcılık:** Olayların kötü sonuçlanacağını öngörüyorsunuz.
6. **Büyültme veya küçültme:** Her şeyi orantısız bir şekilde abartırsınız ya da önemini azaltırsınız.
7. **Duygusal Akıl Yürütme:** Hissettiklerinizden sonuç çıkarırsınız: "Kendimi aptal gibi hissediyorum, bu yüzden ben de öyleyim."
8. **"-meli / -malı" ifadeleri:** Kendinizi veya diğer insanları "-meli / -malı," "-memeli / -mamalı," "zorunluluk," "lazım," ve "olması gerekenler" ile eleştiriyorsunuz.
9. **Etiketleme:** "Bir hata yaptım" demek yerine, kendinize "Ben bir aptalım" veya "kaybedenim" diyorsunuz.
10. **Suçlama:** Tamamen sorumlu olmadığınız bir şey için kendinizi veya diğer insanları suçluyorsunuz ve bir soruna katkıda bulunan yolları görmezden geliyorsunuz.

Günlük Duygudurum Kaydı *

Birinci Adım: Üzücü olayı tanımlayın. ....

İkinci Adım: Olumsuz duygularınızı kaydedin ve onları %0 (en az)-% 100 (en çok) arasında derecelendirin. Üzgün, endişeli, kızgın, suçlu, yalnız, umutsuz, sinirli gibi kelimeler kullanın.

Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)	Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)	Duygulanım	Derecelendirme (%0 - %100)

Üçüncü Adım: Üç Sütun Tekniği

Olumsuz Düşünceler Sizi üzen düşünceleri yazın ve her birine olan inancınızı değerlendirin. (%0 - %100)	**Çarpıtmalar** 359. sayfadaki Çarpıtılmış Düşünce listesini kullanın	**Olumlu Düşünceler** Daha olumlu ve gerçekçi düşüncelerle yer değiştirin ve her bir inancınızı arasında değerlendirin. (%0 - %100)

☞

Olumsuz Düşünceler	Çarpıtmalar	Olumlu Düşünceler

Çarpıtılmış Düşünce Listesi *

1. **Ya hep ya hiç düşüncesi:** Her şeye mutlak, siyah-beyaz kategoriler halinde bakarsınız.
2. **Aşırı genelleme:** Olumsuz bir olayı hiç bitmeyen bir yenilgi biçimi olarak görürsünüz.
3. **Zihinsel filtre:** Olumsuzluklar üzerinde durursunuz ve olumluları görmezden gelirsiniz.
4. **Olumluları yok sayma:** Başarılarınızın veya olumlu niteliklerinizin sayılmaması konusunda ısrar ediyorsunuz.
5. **Aşırı büyütme ya da küçültme:** Her şeyi orantısız bir şekilde abartırsınız ya da önemini azaltırsınız.
   a- **Zihin okuma:** İnsanların size olumsuz tepki verdiğini düşünüyorsunuz.
   b- **Falcılık:** Olayların kötü sonuçlanacağını öngörüyorsunuz.
6. **Büyültme veya küçültme:** Her şeyi orantısız bir şekilde abartırsınız ya da önemini azaltırsınız.
7. **Duygusal Akıl Yürütme:** Hissettiklerinizden sonuç çıkarırsınız: "Kendimi aptal gibi hissediyorum, bu yüzden ben de öyleyim."
8. **"-meli / -malı" ifadeleri:** Kendinizi veya diğer insanları "-meli / -malı," "-memeli / -mamalı," "zorunluluk," "lazım," ve "olması gerekenler" ile eleştiriyorsunuz.
9. **Etiketleme:** "Bir hata yaptım" demek yerine, kendinize "Ben bir aptalım" veya "kaybedenim" diyorsunuz.
10. **Suçlama:** Tamamen sorumlu olmadığınız bir şey için kendinizi veya diğer insanları suçluyorsunuz ve bir soruna katkıda bulunan yolları görmezden geliyorsunuz.

Düşüncelerinizi çözmenin 15 yolu*

Yöntem	Yöntemin Açıklaması	Bu Yöntem Nasıl Kullanılır / Kendinize Soracağınız Sorular	Çarpıtılma Şekilleri
1. Çarpıtmaları Belirleme	Olumsuz düşüncelerinizi yazdıktan sonra, her birindeki çarpıtmaları belirlemek için Çarpıtılmış Düşünme listesini kullanın.	Bu düşüncedeki çarpıtmalar nelerdir?	hiç
2. Doğru Yaklaşım	Daha olumlu ve gerçekçi bir düşünce ile değiştirin.	Bu Olumsuz Düşünce gerçekten doğru mu? Buna gerçekten inanıyor muyum? Duruma bakmanın başka bir yolu var mı?	hiç
3. Kâr-Zarar Analizi	Olumsuz bir duygunun (trafiğe takıldığınızda sinirlenmek gibi), Olumsuz Düşüncenin ("Ben tam bir zavallıyım" gibi) veya Kendi Kendini Yıkan bir İnancın ("Mükemmel olmalıyım" gibi) avantajlarını ve dezavantajlarını listeleyin.	Buna inanmanın (veya böyle hissetmenin) avantajları ve dezavantajları nelerdir? Bu tutum bana nasıl yardımcı olabilir ve bana nasıl zarar verebilir?	hiç
4. Çifte Standart Tekniği	Kendinizi aşağılamak yerine, üzgün bir arkadaşınızla konuşur gibi kendinizle şefkatli bir şekilde konuşun.	Benzer sorunu olan bir arkadaşıma bu kadar sert şeyler söyleyebilir miyim? Ona ne söylerdim?	hiç
5. Kanıt İnceleme	Olumsuz Düşüncenizin doğru olduğunu varsaymak yerine, bunun gerçek kanıtlarını inceleyin.	Gerçekler neler? Veriler gerçekte ne gösteriyor?	hemen sonuca varmak; duygusal akıl yürütme; olumluları yok sayma

Düşüncelerinizi çözmenin 15 yolu *(devamı)*

Yöntem	Yöntemin Açıklaması	Bu Yöntem Nasıl Kullanılır / Kendinize Soracağınız Sorular	Çarpıtılma Şekilleri
6. Anket Yöntemi	Düşüncelerinizin ve tutumlarınızın gerçekçi olup olmadığını öğrenmek için bir anket yapın. Örneğin, topluluk önünde konuşma kaygısının anormal olduğuna inanıyorsanız, birkaç arkadaşınıza böyle hissedip hissetmediklerini sorun.	Başkaları bunun hakkında nasıl düşünüyor ve neler hissediyor?	hemen sonuca varmak
7. Deneysel Yöntem	Bir bilim insanının bir teoriyi test etmesi gibi, Olumsuz Düşüncenizin doğruluğunu test etmek için bir deney yapın. Örneğin, panik atak sırasında kalp krizinden ölmek üzere olduğunuzu hissediyorsanız, birkaç kat merdiven çıkabilirsiniz. Bu, kalbinizin sağlıklı ve güçlü olduğunu kanıtlayacaktır.	Gerçekten doğru olup olmadığını anlamak için bu Olumsuz Düşünceyi nasıl test edebilirim?"	hemen sonuca varmak
8. Memnuniyet Tahmin Yöntemi	% 0 (en az) ile % 100 (en çok) arasında değişen bir ölçekte çeşitli etkinliklerin ne kadar tatmin edici olacağını tahmin edin. Her aktiviteyi tamamladıktan sonra ne kadar tatmin edici olduğunu kaydedin	Bu teknik, uyuşuk hissettiğinizde hareket etmenize yardımcı olabilir. Ayrıca, "Yalnızsam, kendimi mutsuz hissetmeye mahkumum" gibi Kendi Kendini Yıkan İnançları test etmek için de kullanılabilir.	falcılık duygusal akıl yürütme



Düşüncelerinizi çözmenin 15 yolu *(devamı)*

Yöntem	Yöntemin Açıklaması	Bu Yöntem Nasıl Kullanılır / Kendinize Soracağınız Sorular	Çarpıtılma Şekilleri
9. Dikey Ok Tekniği	Olumsuz Düşüncenizi tartışmak yerine, altına dikey bir ok çizin ve doğru olsaydı sizi niye üzeceğini sorun. Altta yatan inançlarınıza ortaya çıkaracak bir dizi Olumsuz Düşünce oluşturacaksınız	Eğer bu düşünce doğruysa, bu beni niye üzer? Benim için anlamı nedir?	hiç
10. Grinin Tonlarında Düşünmek	Sorunlarınızı siyah-beyaz kategorilerinde düşünmek yerine, her şeyi gri tonlarında değerlendirin.	İşleriniz umduğunuz kadar iyi gitmediğinde, deneyimi kısmi bir başarı olarak düşünün. Kendinizi tam bir başarısızlık olarak görmek yerine, hatalarınızı belirlemeye çalışın.	ya hep ya hiç düşüncesi
11. Terimleri Belirleme	Kendinizi "aşağılık", "aptal" veya "ezik" olarak etiketlediğinizde, kendinize bu etiketlerle ne demek istediğinizi sorun. Aptal ya da ezik diye bir şeyin olmadığını gördüğünüzde kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Aptalca davranışlar vardır ama aptallar yoktur.	Eziğin tanım nedir?" "Aşağılık insanın tanımı nedir?" "Umutsuz olduğumu söylediğimde, hangi iddiada bulunuyorum? Umutsuz biri için tanımım nedir?"	etiketleme ya hep ya hiç düşüncesi
12. Açık olun	Gerçeğe bağlı kalın ve gerçeklikle ilgili yargılardan kaçının.	Kendinizi tamamen kusurlu olarak düşünmek yerine, belirli güçlü ve zayıf yönlerinize odaklanın	aşırı genelleme; ya hep ya hiç düşüncesi

Düşüncelerinizi çözmenin 15 yolu *(devamı)*

Yöntem	Yöntemin Açıklaması	Bu Yöntem Nasıl Kullanılır / Kendinize Soracağınız Sorular	Çarpıtılma Şekilleri
13. Anlamsal Yöntem	Daha az renkli ve duygusal olarak yüklü dili değiştirin.	Kendinize, "Bu hatayı yapmamalıydım" demek yerine, "Bu hatayı yapmasaydım daha iyi olurdu" diyebilirsiniz.	etiketleme; "-meli / -malı" ifadeleri
14. Yeniden İlişkilendirme	Kendinizi bir sorun için tamamen suçlamak yerine, ona katkıda bulunmuş olabilecek birçok etkeni düşünün. Tüm enerjinizi kendinizi suçlamak ve suçlu hissetmek yerine sorunu çözmeye odaklanın.	"Bu soruna ne neden oldu? Bu duruma benim etkim ve diğer insanların (veya kader) etkisi ne? Durumdan ne öğrenebilirim?"	ya hep ya hiç düşüncesi; suçlama
15. Kabullenme Çelişkisi	Kendinizi kendi özeleştirilerinize karşı savunmak yerine onlarda gerçeği bulun ve eksikliklerinizi tam bir sakinlikle kabul edin. Bu güçlü bir Budist düşüncesidir – hiçbir şey olmadığınızda, kaybedecek hiçbir şeyiniz yoktur. İç huzuru yaşayabilirsiniz.	Kendimi yetersiz mi hissediyorum? Pek çok yetersizliğim var. Aslında, benim hakkımda önemli ölçüde iyileştirilemeyen çok az şey var, eğer varsa!	hiç

Terapistinizin Yardımını Genel OLarak Gerektiren Ek Teknikler

Sokratik Yöntem	Terapist, olumsuz inancınızın tutarsızlığını anlamanıza yol açan bir dizi soru sorar. Örneğin, Kendinizi "hayatta bir başarız" olarak görüyorum derken, bazı şeylerde bazen veya her zaman her şeyde başarısız olduğunuzu mu kastediyorsunuz?"
Seslerin Dışsallaştırılması	Siz ve terapistiniz, Olumsuz ve Olumlu Düşüncelerinizin rollerini oynarsınız. Olumsuz Düşünceleri oynayan kişi saldırır, Olumlu Düşünceler'i oynayan kişi ise savunur. Sık sık rol değiştirmeleri yapılabilir, böylece savunan kişi bunalmaz. Bu teknik, entelektüel kavrayışı içgüdüsel düzeyde duygusal değişime dönüştürür.
Korkulan Düş Tekniği	Siz ve terapistiniz, yeterince zeki ya da yeterince iyi olmadığınız için reddedilme gibi en kötü korkularınızı oynarsınız. Böylelikle, bu korkuların gerçekten düşündüğünüz kadar korkunç olmadığını görmeniz sağlanır. En kötü korkularınız genellikle gerçek canavarlara dönüşmez, onlar sadece biraz mantık, şefkat ve sağduyu ile delinebilen sıcak hava balonlarıdır.
Terapötik Empati	Terapistinizle veya terapi hakkında ifade etmediğiniz bazı olumsuz duygularınız mı var? Eğer öyleyse, bu çabalarınızı sabote edebilir, çünkü bilinçaltınızda terapinin başarısız olmasına neden olabilirsiniz. Hayal kırıklığınızı açıkça paylaştığınızda, genellikle durumu düzeltebilirsiniz. Tabii ki, terapist size yardımcı olması için söylediklerinizi kendisini savunmadan dinlemelidir!
Odağı Değiştirmek	Üzücü bir şeyle uğraşmaktan kaçınmak için mi uzun uzun düşünüyorsunuz? Sizi rahatsız eden asıl sorun nedir?
Gündemi Belirleme	Hayatınızda yardım almak istediğiniz belirli sorunlar nelerdir? Onlarla başa çıkmak için hangi adımları atıyorsunuz? Onlarla daha etkili bir şekilde başetmeyi öğrenmek için yardım ister misiniz? Bu sorunları çözmek için seanslar arasında çok çalışmaya istekli misiniz? Değilseniz, niye değilsiniz?

Kâr-Zarar Analizi Nasıl Kullanılır?

Kâr-Zarar Analizi yapmanın amacı, kendi kendini engelleyen bir tutumun, duygunun veya davranışın avantajlarını ve dezavantajlarını dengeleyerek bunu değiştirmenize yardımcı olmaktır.

1. Tutum Kâr-Zarar Analizi. Sayfanın en üstüne değiştirmek istediğiniz düşünce veya tutumu listeleyin. Örnek olarak;

- Değerli olmam için herkesin onayına ihtiyacım var.
- Mükemmel olmaya çalışmalıyım.

Daha sonra bu tutumun avantajlarını ve dezavantajlarını listeleyin. Kendinize sorun, "Buna inanmam bana nasıl yardım edecek? Bana nasıl zarar verecek?" Örneğin, "Mutlu ve değerli bir insan olmak için sevgiye ihtiyacım var" diye inanmanın bazı avantajları şunlardır. 1- Tatmin edici ilişkiler geliştirmek için çok çalışacağım. 2- Sevildiğimi hissettiğimde, harika hissedeceğim. Dezavantajları şunları olabilir: 1- Muhtaçlığım bazı insanları rahatsız edebilir. 2- Yalnız olduğumda veya reddedildiğinde, kendimi zavallı gibi hissedeceğim. 3- Diğer insanlar özgüvenimi kontrol edecek.

İnancın avantaj ve dezavantajlarını sıraladıktan sonra, bunları 100 puanlık bir ölçekte birbirleriyle ölçün. Puanlarınızı sayfanın altındaki dairelere yerleştirin. Tutumun avantajları önemli ölçüde fazlaysa, bu dairelere 70 ve 30'u yazabilirsiniz. Dezavantajlar biraz daha fazlaysa, dairelere 40 ve 60 yazabilirsiniz.

Bir tutumun dezavantajları avantajlarından fazlaysa, tutumunuzu gözden geçirmeye çalışın, böylece sizin için daha gerçekçi ve yardımcı olacaktır. Önceki örnekte, gözden geçirilmiş bir tutum "Sevgi dolu bir ilişki istemem sorun değil, ancak değerli olmam için sevgi dolu bir ilişkiye ihtiyacım yok" olabilir.

2. Duygu Kâr-Zarar Analizi. Sayfanın üst kısmına değiştirmek istediğiniz duyguyu açıklayın. Yalnızlık, öfke, kızgınlık, üzüntü, depresyon, suçluluk, utanç, acı, endişe, korku, kıskançlık veya hayal kırıklığı olabilir. Daha sonra, bu şekilde hissetmenin avantaj ve dezavantajlarını listeleyin. Örneğin, girmeniz gereken bir sınav için endişeleniyorsanız, endişelenmenin size nasıl yardımcı olacağını kendinize sorun. Endişelenmenin bir avantajı, daha çok çalışıp daha iyi bir iş çıkarabilmenizdir. Öte yandan, çok endişeleniyorsanız, etkili bir şekilde çalışamayabilirsiniz.

Duygunun avantajlarını ve dezavantajlarını sıraladıktan sonra, bunları birbirleriyle 100 puanlık bir ölçekte dengeleyin. Duygunun dezavantajları daha fazlaysa, duygularınızı değiştirmek için Günlük Duygudurum Kaydını kullanın. Duygunun avantajları daha fazlaysa, duygularınız sağlıklı ve uygun olabilir. Bu durumda, onları kabul edebilir ve onları etkili bir şekilde ifade etmenin yolları üzerine düşünebilirsiniz. Örneğin, bir arkadaşınıza kızgınsanız, onunla konuşmak isteyebilirsiniz.

3. Davranış Kâr-Zarar Analizi. Sayfanın üst kısmına değiştirmek istediğiniz davranışı açıklayın. Sürekli son dakika arayan birinin randevu teklifini kabul etme, odanızı temizlemeyi erteleme veya kendinizi yalnız hissettiğinizde aşırı yeme veya aşırı içme olabilir.

Davranışın avantaj ve dezavantajlarını listeleyin ve daha önce yaptığınız gibi dengeleyin. Kendinize karşı dürüst olmaya çalışın. Öznel duyguları ve nesnel gerçekleri hesaba katın.

Tutum Kâr-Zarar Analizi *

Değiştirmek istediğiniz tutum veya inanış: ....

Buna inanmanın avantajları	Buna inanmanın dezavantajları

* Copyright ©1984 David D. Burns MD, '*Ten Days to Self Esteem*' kitabından, copyright ©1993.

Tutum Kâr-Zarar Analizi *

Değiştirmek istediğiniz tutum veya inanış: ....

Buna inanmanın avantajları	Buna inanmanın dezavantajları

* Copyright ©1984 David D. Burns MD, '*Ten Days to Self Esteem*' kitabından, copyright ©1993.

Duygu Kâr-Zarar Analizi *

Değiştirmek istediğiniz duygu: ....

Buna inanmanın avantajları	Buna inanmanın dezavantajları

* Copyright ©1984 David D. Burns MD, '*Ten Days to Self Esteem*' kitabından, copyright ©1993.

Duygu Kâr-Zarar Analizi *

Değiştirmek istediğiniz duygu: ....

Buna inanmanın avantajları	Buna inanmanın dezavantajları

Davranış Kâr-Zarar Analizi *

Değiştirmek istediğiniz davranış: ....

Buna inanmanın avantajları	Buna inanmanın dezavantajları

Davranış Kâr-Zarar Analizi *

Değiştirmek istediğiniz davranış: ....

Buna inanmanın avantajları	Buna inanmanın dezavantajları

Memnuniyet Tahmin Kağıdı *

Etkinlik Memnuniyet, öğrenme veya kişisel gelişim potansiyeli olan etkinlikleri planlayın.	**Arkadaş** Yalnızsanız, ben olarak belirtin.	**Beklenen Tatmin** Bunu her etkinlikten önce yüzde 0 ile yüzde 100 arasında bir ölçekte kaydedin.	**Gerçek Tatmin** Bunu her etkinlikten önce yüzde 0 ile yüzde 100 arasında bir ölçekte kaydedin.

* Copyright ©1980 David D. Burns MD, '*Ten Days to Self Esteem*' kitabından, copyright ©1993.

Memnuniyet Tahmin Kağıdı*

Etkinlik Memnuniyet, öğrenme veya kişisel gelişim potansiyeli olan etkinlikleri planlayın.	**Arkadaş** Yalnızsanız, ben olarak belirtin.	**Beklenen Tatmin** Bunu her etkinlikten önce yüzde 0 ile yüzde 100 arasında bir ölçekte kaydedin.	**Gerçek Tatmin** Bunu her etkinlikten önce yüzde 0 ile yüzde 100 arasında bir ölçekte kaydedin.

Memnuniyet Tahmin Kağıdı*

Etkinlik Memnuniyet, öğrenme veya kişisel gelişim potansiyeli olan etkinlikleri planlayın.	**Arkadaş** Yalnızsanız, ben olarak belirtin.	**Beklenen Tatmin** Bunu her etkinlikten önce yüzde 0 ile yüzde 100 arasında bir ölçekte kaydedin.	**Gerçek Tatmin** Bunu her etkinlikten önce yüzde 0 ile yüzde 100 arasında bir ölçekte kaydedin.

10 GÜNDE ÖZGÜVEN

On Adımla Depresyondan Kurtuluş

Özgüveni Geliştirmek ve Günlük Yaşamın Eğlenceli Anlarını Keşfetmek

Her güne **korkarak** mı başlıyorsunuz?

Başaracaklarınız konusunda **cesaretinizin kırıldığını** mı hissediyorsunuz?

Günlük yaşamınızda daha fazla **özgüvenli, üretken** ve **neşeli** mi olmak istiyorsunuz?

Bu ve benzeri haller yaşıyorsanız, **bu kitap tam size göre!**

Dr. David Burns, ruh halinizdeki düşüşün nedenlerini belirlemenize ve hayata karşı daha olumlu bir bakış açısı geliştirmenize yardımcı olacak yenilikçi ve uygulaması kolay yöntemleri 10 ayrı adımda sunuyor.

Düşündüğünüz gibi hissediyorsunuz: Suçluluk, üzüntü ve öfke gibi olumsuz duygular başınıza gelen kötü olaylardan değil, bu olaylarla ilgili sizin düşüncelerinizden kaynaklanır.

Bu, **basit ama devrim niteliğindeki fikir hayatınızı değiştirebilir!**

Kendinizi nasıl hissettiğinizi değiştirmek tamamen sizin elinizde!
Bu kitapla birlikte niçin depresyonda olduğunuzu keşfedecek
ve nasıl başa çıkacağınızı öğreneceksiniz.
Eğer isterseniz daha fazla özgüvenli, üretken
ve neşe[illegible] tadını çıkarabilirsiniz!




9 786057 496522